

献立表

令和8年7月

青い鳥保育園(離乳初期)

日付 曜日	午前食	材料名	午後食	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 水	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれん草、／木綿豆腐、人参、水、片栗粉、水、 ／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.4 15.3 0.7
2 木	7倍粥 人参のスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／かぼちゃ、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミル ク、／育児用ミルク、	ミルク	318 9.3 14.7 0.5
3 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／焼ふ、じゃがいも、キャベツ、水、／育児用 ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.7 14.6 1.2
4 土	7倍粥 玉葱のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／凍り豆腐、じゃがいも、ほうれん草、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.1 14.9 1.7
6 月	7倍粥 じゃが芋と人参のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、人参、／焼ふ、キャベツ、たまねぎ、水、片栗粉、 水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 7.7 14.6 0.8
7 火	7倍粥 玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／凍り豆腐、人参、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 7.8 14.9 0.4
8 水	7倍粥 冬瓜と玉葱のスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、とうがん、たまねぎ、／人参、こまつな、水、片栗粉、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	314 9.3 14.7 0.4
9 木	7倍粥 キャベツのスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／木綿豆腐、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミル ク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.4 15.3 0.6
10 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／トマト、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 9.3 14.7 0.4
11 土	7倍粥 玉葱とキャベツのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、キャベツ、／焼ふ、人参、チンゲンサイ、水、片栗 粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	309 7.6 14.6 0.4
13 月	7倍粥 キャベツと小松菜のスープ 高野豆腐と人参のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、こまつな、／凍り豆腐、人参、水、片栗粉、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	311 7.8 14.9 0.5
14 火	7倍粥 かぼちゃのスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／人参、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミル ク、／育児用ミルク、	ミルク	321 9.4 14.7 0.6
15 水	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれん草、／木綿豆腐、人参、水、片栗粉、水、 ／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.4 15.3 0.7
16 木	7倍粥 人参のスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／かぼちゃ、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミル ク、／育児用ミルク、	ミルク	318 9.3 14.7 0.5
17 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／焼ふ、じゃがいも、キャベツ、水、／育児用 ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.7 14.6 1.2
18 土	7倍粥 玉葱のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／凍り豆腐、じゃがいも、ほうれん草、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.1 14.9 1.7
21 火	7倍粥 玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／木綿豆腐、人参、キャベツ、水、片栗粉、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.4 15.3 0.6
22 水	7倍粥 冬瓜と玉葱のスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、とうがん、たまねぎ、／人参、こまつな、水、片栗粉、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	314 9.3 14.7 0.4
23 木	7倍粥 キャベツのスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／木綿豆腐、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミル ク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.4 15.3 0.6
24 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／トマト、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 9.3 14.7 0.4
25 土	7倍粥 玉葱とキャベツのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、キャベツ、／焼ふ、人参、チンゲンサイ、水、片栗 粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	309 7.6 14.6 0.4
27 月	7倍粥 キャベツと小松菜のスープ 高野豆腐と人参のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、こまつな、／凍り豆腐、人参、水、片栗粉、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	311 7.8 14.9 0.5
28 火	7倍粥 かぼちゃのスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／人参、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミル ク、／育児用ミルク、	ミルク	321 9.4 14.7 0.6
29 水	7倍粥 人参とキャベツのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、人参、キャベツ、／凍り豆腐、トマト、たまねぎ、水、片栗粉、 水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	311 7.8 14.9 0.4
30 木	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれん草、／人参、ズッキーニ、水、片栗粉、 水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	315 9.3 14.7 0.4
31 金	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスー プ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、チンゲンサイ、／木綿豆腐、人参、たまねぎ、水、片 栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8.3 15.3 0.5

*食事には、麦茶がつきます。

*献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもございますので、ご了承ください。