

献立表

令和8年9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 火	7倍粥 人参とさつまいものスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、さつまいも、／白身魚、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 9.3 14.7 0.4
2 水	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、かぼちゃ、キャベツ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	320 8.4 15.3 0.6
3 木	7倍粥 冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、とうがん、／白身魚、人参、はくさい、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	314 9.2 14.7 0.4
4 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、こまつな、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.8 14.6 1.3
5 土	7倍粥 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、キャベツ、／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	311 7.8 14.9 0.4
7 月	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 豆腐とかぼちゃのつぶし煮	米、水、／水、人参、ほうれん草、／木綿豆腐、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	322 8.5 15.3 0.8
8 火	7倍粥 玉葱とチンゲンサイのスープ 麩と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、チンゲンサイ、／焼ふ、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	310 7.6 14.6 0.4
9 水	7倍粥 冬瓜と玉葱のスープ 白身魚とキャベツのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、とうがん、たまねぎ、／白身魚、キャベツ、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
10 木	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／木綿豆腐、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	317 8.4 15.3 0.7
11 金	7倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／白身魚、たまねぎ、キャベツ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	320 9.4 14.7 0.6
12 土	7倍粥 大根のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、大根、／凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8 14.9 1.6
14 月	7倍粥 トマトのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、トマト、／木綿豆腐、たまねぎ、こまつな、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8.4 15.3 0.5
15 火	7倍粥 人参とさつまいものスープ 白身魚と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、さつまいも、／白身魚、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 9.3 14.7 0.4
16 水	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、かぼちゃ、キャベツ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	320 8.4 15.3 0.6
17 木	7倍粥 冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、とうがん、／白身魚、人参、はくさい、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	314 9.2 14.7 0.4
18 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩とさつまいものマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／焼ふ、さつまいも、こまつな、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	319 7.7 14.6 0.6
19 土	7倍粥 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、キャベツ、／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	311 7.8 14.9 0.4
24 木	7倍粥 人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／木綿豆腐、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	317 8.4 15.3 0.7
25 金	7倍粥 大根と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、たまねぎ、／白身魚、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
26 土	7倍粥 大根のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、大根、／凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8 14.9 1.6
28 月	7倍粥 トマトのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、トマト、／木綿豆腐、たまねぎ、こまつな、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8.4 15.3 0.5
29 火	7倍粥 白菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／白身魚、人参、ブロッコリー、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	315 9.5 14.7 0.5
30 水	7倍粥 人参とチンゲンサイのスープ 豆腐とキャベツのつぶし煮	米、水、／水、人参、チンゲンサイ、／木綿豆腐、キャベツ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8.4 15.3 0.6

* 食事には、麦茶がつかます。

* 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。