

# 献立表

令和8年10月

青い鳥保育園(離乳初期)

| 日付  | 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          |
|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|---------------------------|
| 曜日  |                                               |                                                              |     |                           |
| 1木  | 7倍粥<br>大根のスープ<br>白身魚と野菜のつぶし煮<br>ミルク           | 米、水、／水、大根、／白身魚、人参、キャベツ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、                      | ミルク | 314<br>9.2<br>14.7<br>0.4 |
| 2金  | 7倍粥<br>玉葱とほうれん草のスープ<br>麩とかぼちゃのつぶし煮<br>ミルク     | 米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／焼ふ、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、         | ミルク | 315<br>7.8<br>14.6<br>0.6 |
| 3土  | 7倍粥<br>人参のスープ<br>高野豆腐とじゃが芋のマッシュ<br>ミルク        | 米、水、／水、人参、／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 | 318<br>8<br>14.9<br>1.7   |
| 5月  | 7倍粥<br>人参のスープ<br>麩とさつま芋のマッシュ<br>ミルク           | 米、水、／水、人参、／焼ふ、さつまいも、たまねぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、                  | ミルク | 320<br>7.7<br>14.6<br>0.6 |
| 6火  | 7倍粥<br>大根のスープ<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>ミルク            | 米、水、／水、大根、／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 | 316<br>8.3<br>15.3<br>0.5 |
| 7水  | 7倍粥<br>かぶのスープ<br>白身魚と野菜のつぶし煮<br>ミルク           | 米、水、／水、かぶ・根、／白身魚、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 | 314<br>9.3<br>14.7<br>0.3 |
| 8木  | 7倍粥<br>白菜のスープ<br>麩と野菜のつぶし煮<br>ミルク             | 米、水、／水、はくさい、／焼ふ、人参、ほうれんそう、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、           | ミルク | 308<br>7.6<br>14.6<br>0.5 |
| 9金  | 7倍粥<br>玉葱のスープ<br>白身魚と野菜のつぶし煮<br>ミルク           | 米、水、／水、たまねぎ、／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 | 317<br>9.5<br>14.7<br>0.6 |
| 10土 | 7倍粥<br>さつま芋とチンゲンサイのスープ<br>高野豆腐と野菜のつぶし煮<br>ミルク | 米、水、／水、さつまいも、チンゲンサイ、／凍り豆腐、かぶ・根、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、 | ミルク | 315<br>7.8<br>14.9<br>0.4 |
| 13火 | 7倍粥<br>人参と白菜のスープ<br>白身魚とかぼちゃのつぶし煮<br>ミルク      | 米、水、／水、人参、はくさい、／白身魚、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、            | ミルク | 320<br>9.4<br>14.7<br>0.6 |
| 14水 | 7倍粥<br>さつま芋と玉葱のスープ<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>ミルク       | 米、水、／水、さつまいも、たまねぎ、／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 | 323<br>8.4<br>15.3<br>0.6 |
| 15木 | 7倍粥<br>大根のスープ<br>白身魚と野菜のつぶし煮<br>ミルク           | 米、水、／水、大根、／白身魚、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 | 314<br>9.2<br>14.7<br>0.4 |
| 16金 | 7倍粥<br>玉葱とほうれん草のスープ<br>麩とかぼちゃのつぶし煮<br>ミルク     | 米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／焼ふ、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、         | ミルク | 315<br>7.8<br>14.6<br>0.6 |
| 17土 | 7倍粥<br>人参のスープ<br>高野豆腐とじゃが芋のマッシュ<br>ミルク        | 米、水、／水、人参、／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 | 318<br>8<br>14.9<br>1.7   |
| 19月 | 7倍粥<br>人参のスープ<br>麩とさつま芋のマッシュ<br>ミルク           | 米、水、／水、人参、／焼ふ、さつまいも、たまねぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、                  | ミルク | 320<br>7.7<br>14.6<br>0.6 |
| 20火 | 7倍粥<br>大根のスープ<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>ミルク            | 米、水、／水、大根、／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 | 316<br>8.3<br>15.3<br>0.5 |
| 21水 | 7倍粥<br>かぶのスープ<br>白身魚と野菜のつぶし煮<br>ミルク           | 米、水、／水、かぶ・根、／白身魚、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 | 314<br>9.3<br>14.7<br>0.3 |
| 22木 | 7倍粥<br>白菜のスープ<br>麩と野菜のつぶし煮<br>ミルク             | 米、水、／水、はくさい、／焼ふ、人参、ほうれんそう、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、           | ミルク | 308<br>7.6<br>14.6<br>0.5 |
| 23金 | 7倍粥<br>玉葱のスープ<br>白身魚と野菜のつぶし煮<br>ミルク           | 米、水、／水、たまねぎ、／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 | 317<br>9.5<br>14.7<br>0.6 |
| 24土 | 7倍粥<br>さつま芋とチンゲンサイのスープ<br>高野豆腐と野菜のつぶし煮<br>ミルク | 米、水、／水、さつまいも、チンゲンサイ、／凍り豆腐、かぶ・根、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、 | ミルク | 315<br>7.8<br>14.9<br>0.4 |
| 26月 | 7倍粥<br>大根のスープ<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>ミルク            | 米、水、／水、大根、／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<br>8.3<br>15.3<br>0.5 |
| 27火 | 7倍粥<br>人参と白菜のスープ<br>白身魚とかぼちゃのつぶし煮<br>ミルク      | 米、水、／水、人参、はくさい、／白身魚、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、            | ミルク | 320<br>9.4<br>14.7<br>0.6 |
| 28水 | 7倍粥<br>さつま芋と玉葱のスープ<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>ミルク       | 米、水、／水、さつまいも、たまねぎ、／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 | 323<br>8.4<br>15.3<br>0.6 |
| 29木 | 7倍粥<br>玉葱と小松菜のスープ<br>白身魚と野菜のつぶし煮<br>ミルク       | 米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／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<br>9.3<br>14.7<br>0.4 |
| 30金 | 7倍粥<br>人参のスープ<br>豆腐と野菜のつぶし煮<br>ミルク            | 米、水、／水、人参、／木綿豆腐、大根、ほうれんそう、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、           | ミルク | 317<br>8.4<br>15.3<br>0.6 |
| 31土 | 7倍粥<br>キャベツのスープ<br>麩とじゃが芋のマッシュ<br>ミルク         | 米、水、／水、キャベツ、／焼ふ、じゃがいも、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、                  | ミルク | 312<br>7.8<br>14.6<br>1.3 |

\* 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。