献　立　表

令和8年11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
2 月	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、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	318 8.4 15.3 0.6
4 水	7倍粥 かぶのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・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 8.3 15.3 0.6
5 木	7倍粥 人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／白身魚、大根、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	314 9.2 14.7 0.4
6 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麸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、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.7 14.6 1.3
7 土	7倍粥 白菜のスープ 高野豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／凍り豆腐、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	315 7.9 14.9 0.5
9 月	7倍粥 人参のスープ 麸と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／焼ふ、たまねぎ、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	311 7.8 14.6 0.6
10 火	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と白菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／木綿豆腐、はくさい、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
11 水	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／白身魚、大根、人参、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
12 木	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 高野豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／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	314 7.8 14.9 0.8
13 金	7倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／白身魚、はくさい、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	313 9.3 14.7 0.4
14 土	7倍粥 人参と小松菜のスープ 麸とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、こまつな、／焼ふ、さつまいも、キャベツ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	319 7.7 14.6 0.6
16 月	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、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	318 8.4 15.3 0.6
17 火	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／白身魚、はくさい、人参、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
18 水	7倍粥 かぶのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・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 8.3 15.3 0.6
19 木	7倍粥 人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／白身魚、大根、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	314 9.2 14.7 0.4
20 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麸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、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.7 14.6 1.3
21 土	7倍粥 白菜のスープ 高野豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／凍り豆腐、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	315 7.9 14.9 0.5
24 火	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と白菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／木綿豆腐、はくさい、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
25 水	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／白身魚、大根、人参、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 木	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 高野豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／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	314 7.8 14.9 0.8
27 金	7倍粥 大根のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／白身魚、はくさい、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	313 9.3 14.7 0.4
28 土	7倍粥 人参と小松菜のスープ 麸とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、こまつな、／焼ふ、さつまいも、キャベツ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	319 7.7 14.6 0.6
30 月	7倍粥 かぼちゃのスープ 麸と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／焼ふ、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	315 7.7 14.6 0.6

＊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。