

献立表

令和5年5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 月	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、じゃがいも、/焼ふ、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 7.6 14.6 0.8
15 月	7倍粥 じゃが芋のスープ しらすと人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、/しらす干し、人参、水、片栗粉、水、/育児用ミル ク、/育児用ミルク、	ミルク	315 8.2 14.6 1.3
29 月	7倍粥 玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/焼ふ、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	310 7.6 14.6 0.4
2 16 火	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、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	314 9.2 14.7 0.3
30 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、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	315 9.3 14.7 0.4
17 31 水	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/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	312 7.8 14.9 0.4
18 木	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、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 9.2 14.7 0.4
19 金	7倍粥 トマトと玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、トマト、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	315 7.8 14.6 1.6
6 20 土	7倍粥 ほうれん草のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、ほうれん草、/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 8.5 15.3 0.7
8 22 月	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/凍り豆腐、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	311 7.8 14.9 0.5
9 23 火	7倍粥 かぶのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぶ・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 9.2 14.7 0.4
10 24 水	7倍粥 キャベツと玉葱のスープ 高野豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、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	312 7.8 14.9 0.5
11 25 木	7倍粥 小松菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、こまつな、/白身魚、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	314 9.2 14.7 0.3
12 26 金	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、/凍り豆腐、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	311 7.8 14.9 0.5
13 27 土	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

* 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。