

献立表

令和5年7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 15 土	7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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
29 土	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、キャベツ、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 0.4
3 月	7倍粥 じゃが芋のスープ 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、／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	323 8.5 15.3 1.4
31 月	7倍粥 キャベツと人参のスープ 麩と大根のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、人参、／焼ふ、大根、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
4 18 火	7倍粥 人参とキャベツのスープ 玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、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	316 9.3 14.7 0.4
5 19 水	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、たまねぎ、水、／育児用ミ ルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 7.8 14.6 1.7
6 20 木	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、／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	319 9.4 14.7 0.6
7 金	7倍粥 小松菜のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、こまつな、／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	310 7.9 14.9 0.4
21 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマ ッシュ ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／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 8 14.9 1.6
8 22 土	7倍粥 じゃが芋とほうれん草のスー プ 麩と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、ほうれんそう、／焼ふ、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 14.6 1.3
10 24 月	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とズッキーニのつ ぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／凍り豆腐、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	311 7.8 14.9 0.4
11 25 火	7倍粥 キャベツと小松菜のスープ 豆腐と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、こまつな、／木綿豆腐、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 8.4 15.3 0.5
12 26 水	7倍粥 トマトのスープ キャベツのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、トマト、／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 0.3
13 27 木	7倍粥 玉葱のスープ 麩と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／焼ふ、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／ 育児用ミルク、	ミルク	311 7.6 14.6 0.5
14 28 金	7倍粥 大根のスープ 野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／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

* 食事には、麦茶が付きます。

* 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。