

献立表

令和5年9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 金	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、たまねぎ、水、片栗粉、水、／育児用 ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.3 15.3 0.6
29 金	7倍粥 玉葱と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、たまねぎ、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	318 8.4 15.3 0.6
2 16 土	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、こまつな、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
30 土	7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、／凍り豆腐、じゃがいも、人参、水、／育児用ミルク、 ／育児用ミルク、	ミルク	317 8.1 14.9 1.7
4 月	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、チンゲンサイ、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 8.3 15.3 0.6
5 19 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
6 20 水	7倍粥 玉葱のスープ 麩とかぼちゃのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／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	316 7.7 14.6 0.6
7 21 木	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／白身魚、人参、大根、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
8 金	7倍粥 野菜スープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、人参、／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	316 7.8 14.6 1.7
9 金	7倍粥 じゃが芋のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／凍り豆腐、人参、キャベツ、水、片栗 粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.9 14.9 0.8
11 25 月	7倍粥 冬瓜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、とうがん、／焼ふ、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	309 7.5 14.6 0.3
12 26 火	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／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	315 9.3 14.7 0.4
13 27 水	7倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／凍り豆腐、ほうれん草、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 8 14.9 0.6
14 28 木	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

* 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。