

献立表

令和5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				
2月	7倍粥 キャベツのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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	310 7.6 14.6 0.5
16月	7倍粥 キャベツのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／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	310 7.6 14.6 0.5
30月	7倍粥 かぶのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、／凍り豆腐、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	311 7.8 14.9 0.4
3月 17日 火	7倍粥 玉葱とじゃが芋のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、じゃがいも、／白身魚、たまねぎ、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	317 9.3 14.7 0.7
31日 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、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
4月 18日 水	7倍粥 人参とかぶのスープ 豆腐と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、かぶ・根、／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	318 8.3 15.3 0.5
5月 19日 木	7倍粥 玉葱と人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、人参、／白身魚、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	315 9.3 14.7 0.5
6月 20日 金	7倍粥 小松菜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、こまつな、／木綿豆腐、人参、大根、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 0.6
7月 21日 土	7倍粥 チンゲンサイのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、チンゲンサイ、／焼ふ、人参、かぶ・根、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	308 7.5 14.6 0.4
23月	7倍粥 大根のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 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 8.3 15.3 0.5
10月 24日 火	7倍粥 人参のスープ 麩とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、人参、／焼ふ、さつま芋、たまねぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	326 7.7 14.6 0.7
11月 25日 水	7倍粥 かぼちゃのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／白身魚、人参、かぶ・根、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	320 9.3 14.7 0.6
12月 26日 木	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
13月 27日 金	7倍粥 玉葱と人参のスープ 白身魚と白菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、人参、／白身魚、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 9.3 14.7 0.4
14月 28日 土	7倍粥 人参のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、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

* 食事には、麦茶がつけます。

* 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。