

献立表

令和5年11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 水	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、ほうれんそう、／焼ふ、大根、たまねぎ、水、片栗粉、水、 ／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	309 7.6 14.6 0.5
29 水	7倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／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	323 8.5 15.3 0.7
2 木	7倍粥 白菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／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 9.3 14.7 0.4
16 木	7倍粥 白菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／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 9.3 14.7 0.4
30 木	7倍粥 白菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／白身魚、大根、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 9.3 14.7 0.3
17 金	7倍粥 キャベツと人参のスープ 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
4 18 土	7倍粥 玉葱のスープ 高野豆腐と人参のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、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
6 20 月	7倍粥 ほうれん草と玉葱のスープ 麩とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、ほうれんそう、たまねぎ、／焼ふ、さつまいも、たまねぎ、水、／ 育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	326 7.8 14.6 0.7
7 21 火	7倍粥 人参のスープ 豆腐とブロッコリーのつぶ し煮 ミルク	米、水、／水、人参、／木綿豆腐、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	319 8.8 15.3 1
8 22 水	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
9 木	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 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、かぶ・根、人参、水、片栗 粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.8 14.9 0.8
10 24 金	7倍粥 白菜と人参のスープ 白身魚と大根のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、人参、／白身魚、大根、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
11 25 土	7倍粥 小松菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、こまつな、／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	309 7.6 14.6 0.5
13 27 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、ブロッコリー、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 8.6 15.3 0.8
14 28 火	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、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	315 9.3 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。