

献立表

令和5年12月

練馬区立青い鳥保育園(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 金 | 7倍粥 玉葱のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク | 米、水、／水、たまねぎ、／しらす干し、たまねぎ、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 | 310 8.1 14.6 0.4 |
| 2 土 | 7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク | 米、水、／水、キャベツ、／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 |
| 4 月 | 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、ブロッコリー、水、／育児用ミルク、 ／育児用ミルク、 | ミルク | 317 8 14.6 1.9 |
| 5 火 | 7倍粥 人参とさつま芋のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク | 米、水、／水、人参、さつま芋、／白身魚、ほうれんそう、たまねぎ、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 0.5 |
| 6 水 | 7倍粥 人参とかぶのスープ 高野豆腐とキャベツのつ ぶし煮 ミルク | 米、水、／水、人参、かぶ・根、／凍り豆腐、キャベツ、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 |
| 7 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、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 9.2 14.7 0.4 |
| 8 金 | 7倍粥 玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク | 米、水、／水、たまねぎ、／木綿豆腐、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 | 317 8.4 15.3 0.6 |
| 9 土 | 7倍粥 かぶのスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク | 米、水、／水、かぶ・根、／焼ふ、じゃがいも、人参、水、／育児用ミルク、／育 児用ミルク、 | ミルク | 315 7.8 14.6 1.7 |
| 11 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 |
| 12 火 | 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、こまつな、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 0.4 |
| 13 水 | 7倍粥 かぶのスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク | 米、水、／水、かぶ・根、／凍り豆腐、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 | 316 8 14.9 1.6 |
| 14 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、はくさい、こまつな、水、片栗粉、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、 | ミルク | 313 9.2 14.7 0.3 |
| 15 金 | 7倍粥 玉葱のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク | 米、水、／水、たまねぎ、／しらす干し、たまねぎ、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 | 310 8.1 14.6 0.4 |
| 16 土 | 7倍粥 キャベツのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク | 米、水、／水、キャベツ、／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 |

| | | | | |
|---------|---|---|-----|---------------------------|
| 18 月 | 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、ブロッコリー、水、／育児用ミルク、 ／育児用ミルク、 | ミルク | 317 8 14.6 1.9 |
| 19 火 | 7倍粥 人参とさつま芋のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク | 米、水、／水、人参、さつまいも、／白身魚、ほうれんそう、たまねぎ、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 0.5 |
| 20 水 | 7倍粥 人参とかぶのスープ 高野豆腐とキャベツのつ ぶし煮 ミルク | 米、水、／水、人参、かぶ・根、／凍り豆腐、キャベツ、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 |
| 21 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、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 9.2 14.7 0.4 |
| 22 金 | 7倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐とかぼちゃのつぶし煮 ミルク | 米、水、／水、人参、たまねぎ、／木綿豆腐、かぼちゃ、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 |
| 23 土 | 7倍粥 かぶのスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク | 米、水、／水、かぶ・根、／焼ふ、じゃがいも、人参、水、／育児用ミルク、／育 児用ミルク、 | ミルク | 315 7.8 14.6 1.7 |
| 25 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 |
| 26 火 | 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、こまつな、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 0.4 |
| 27 水 | 7倍粥 かぶのスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク | 米、水、／水、かぶ・根、／凍り豆腐、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 | 316 8 14.9 1.6 |
| 28 木 | 7倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と白菜のつぶし煮 ミルク | 米、水、／水、人参、たまねぎ、／木綿豆腐、はくさい、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 0.5 |

* 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。