

献立表

令和6年1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				
4 (木)	7倍粥 人参のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、人参、/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	317 8 14.9 1.7
5 (金)	7倍粥 かぶのスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぶ・根、/焼ふ、人参、大根、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 0.4
6 (土)	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 高野豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、ほうれん草、/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 7.9 14.9 0.5
9 (火)	7倍粥 じゃが芋と白菜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、はくさい、/木綿豆腐、人参、ほうれん草、水、片栗粉、水、/育児用ミルク、 /育児用ミルク、	ミルク	318 8.5 15.3 1
10 (水)	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、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 9.2 14.7 0.4
11 (木)	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 高野豆腐とさつま芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、こまつな、/凍り豆腐、さつまいも、人参、水、/育児用ミルク、 /育児用ミルク、	ミルク	327 8 14.9 0.7
12 (金)	7倍粥 大根と人参のスープ 白身魚と白菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、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	313 9.2 14.7 0.4
13 (土)	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、はくさい、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
15 (月)	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、こまつな、/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	317 8.4 15.3 0.6
16 (火)	7倍粥 さつま芋と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、さつまいも、たまねぎ、/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	321 9.3 14.7 0.4
17 (水)	7倍粥 大根のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、/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	308 7.6 14.6 0.4
18 (木)	7倍粥 人参とほうれん草のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、ほうれん草、/白身魚、たまねぎ、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
19 (金)	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

20 (土)	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 高野豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、ほうれんそう、／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 7.9 14.9 0.5
22 (月)	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、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	312 7.8 14.9 0.4
23 (火)	7倍粥 じゃが芋と白菜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、はくさい、／木綿豆腐、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	318 8.5 15.3 1
24 (水)	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、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 9.2 14.7 0.4
25 (木)	7倍粥 じゃが芋と小松菜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、こまつな、じゃがいも、／木綿豆腐、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	318 8.4 15.3 1
26 (金)	7倍粥 大根と人参のスープ 白身魚と白菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、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	313 9.2 14.7 0.4
27 (土)	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、はくさい、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
29 (月)	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 豆腐と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／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	317 8.4 15.3 0.6
30 (火)	7倍粥 さつまいもと玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、さつまいも、たまねぎ、／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	321 9.3 14.7 0.4
31 (水)	7倍粥 大根のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／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	308 7.6 14.6 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。