

# 献立表

令和6年2月

青い鳥保育園(離乳初期)

日付 曜日	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
1 (木)	7倍粥 人参と白菜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、はくさい、/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 0.6
2 (金)	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、たまねぎ、/白身魚、キャベツ、こまつな、水、片 栗粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	316 9.4 14.7 0.7
3 (土)	7倍粥 かぶのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぶ・根、/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	316 8.3 15.3 0.6
5 (月)	7倍粥 玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/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	317 7.8 14.6 1.7
6 (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、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
7 (水)	7倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/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	317 8.3 15.3 0.6
8 (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、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	314 9.3 14.7 0.4
9 (金)	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、じゃがいも、こまつな、/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
10 (土)	7倍粥 キャベツと人参のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、/水、キャベツ、人参、/凍り豆腐、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	318 8.3 14.9 1.9
13 (火)	7倍粥 人参とキャベツのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、キャベツ、/木綿豆腐、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	317 8.4 15.3 0.6
14 (水)	7倍粥 玉葱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、たまねぎ、ほうれんそう、/白身魚、人参、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	316 9.6 14.7 0.6
15 (木)	7倍粥 人参と白菜のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、はくさい、/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 0.6
16 (金)	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、大根、こまつな、水、片栗 粉、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	319 9.3 14.7 0.4
17 (土)	7倍粥 かぶのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぶ・根、/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	316 8.3 15.3 0.6
19 (月)	7倍粥 玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/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	317 7.8 14.6 1.7
20 (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、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
21 (水)	7倍粥 人参と玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/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	317 8.3 15.3 0.6
22 (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、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	314 9.3 14.7 0.4
24 (土)	7倍粥 キャベツと人参のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、/水、キャベツ、人参、/凍り豆腐、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	318 8.3 14.9 1.9
26 (月)	7倍粥 じゃが芋と小松菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、こまつな、/焼ふ、大根、人参、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 0.8
27 (火)	7倍粥 人参とキャベツのスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、キャベツ、/木綿豆腐、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	317 8.4 15.3 0.6
28 (水)	7倍粥 玉葱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、たまねぎ、ほうれんそう、/白身魚、人参、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	316 9.6 14.7 0.6
29 (木)	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、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	319 8.4 15.3 0.9

\* 食事には、麦茶がつかます。

\* 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。