

# 献立表

令和6年3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 (金)	7倍粥 人参とかぶのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、かぶ・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	315 9.3 14.7 0.4
2 (土)	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/焼ふ、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	309 7.6 14.6 0.5
4 (月)	7倍粥 じゃが芋とキャベツのスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、キャベツ、/しらす干し、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	313 8.1 14.6 0.9
5 (火)	7倍粥 大根と人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、人参、/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	315 9.3 14.7 0.4
6 (水)	7倍粥 さつま芋と人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、さつま芋、人参、/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 8.4 15.3 0.6
7 (木)	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、ほうれんそう、/白身魚、人参、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
8 (金)	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/焼ふ、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 7.8 14.6 1.7
9 (土)	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、こまつな、/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
11 (月)	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、たまねぎ、/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	312 7.6 14.6 0.8
12 (火)	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、ほうれんそう、/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 8.4 15.3 0.6
13 (水)	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/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	315 9.3 14.7 0.4
14 (木)	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/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 8.1 14.9 1.7
15 (金)	7倍粥 大根と人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、人参、/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
16 (土)	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/焼ふ、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	309 7.6 14.6 0.5

18 ( 月 )	7倍粥 じゃが芋とキャベツのスー プ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、キャベツ、/しらす干し、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	313 8.1 14.6 0.9
19 ( 火 )	7倍粥 大根と人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、人参、/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	315 9.3 14.7 0.4
21 ( 木 )	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、ほうれんそう、/白身魚、人参、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
22 ( 金 )	7倍粥 人参と玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/焼ふ、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 7.8 14.6 1.7
23 ( 土 )	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、こまつな、/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
25 ( 月 )	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、たまねぎ、/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	312 7.6 14.6 0.8
26 ( 火 )	7倍粥 玉葱とほうれん草のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、ほうれんそう、/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 8.4 15.3 0.6
27 ( 水 )	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、たまねぎ、/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	315 9.3 14.7 0.4
28 ( 木 )	7倍粥 人参と玉葱のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、/水、人参、たまねぎ、/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 8.1 14.9 1.7
29 ( 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、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	320 9.3 14.7 0.5
30 ( 土 )	7倍粥 かぶと小松菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、かぶ・根、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 0.4

\* 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。