

# 献立表

令和6年4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 (月)	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、大根、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	317 8 14.9 1.7
2 (火)	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、/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 9.3 14.7 0.4
3 (水)	7倍粥 大根と人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、人参、/木綿豆腐、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	317 8.4 15.3 0.6
4 (木)	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、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 9.3 14.7 0.4
5 (金)	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、たまねぎ、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
6 (土)	7倍粥 キャベツとほうれん草の スープ 麩とさつまいものマッシュ ミルク	米、水、/水、キャベツ、ほうれんそう、/焼ふ、さつまいも、人参、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	325 7.8 14.6 0.8
8 (月)	7倍粥 じゃが芋と人参のスープ 高野豆腐と玉葱のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、人参、/凍り豆腐、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 7.9 14.9 0.8
9 (火)	7倍粥 人参と小松菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/焼ふ、たまねぎ、キャベツ、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
10 (水)	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、/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 9.3 14.7 0.4
11 (木)	7倍粥 さつまいもと玉葱のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、さつまいも、たまねぎ、/しらす干し、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	316 8.1 14.6 0.6
12 (金)	7倍粥 かぶ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、かぶ・根、ほうれんそう、/白身魚、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	314 9.3 14.7 0.5
13 (土)	7倍粥 大根のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、/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	316 8.4 15.3 0.6
15 (月)	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、大根、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	317 8 14.9 1.7
16 (火)	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、/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 9.3 14.7 0.4

17 ( 水 )	7倍粥 大根と人参のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、人参、/木綿豆腐、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	317 8.4 15.3 0.6
18 ( 木 )	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、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 9.3 14.7 0.4
19 ( 金 )	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、たまねぎ、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
20 ( 土 )	7倍粥 キャベツとほうれん草の スープ 麩とさつまいものマッシュ ミルク	米、水、/水、キャベツ、ほうれんそう、/焼ふ、さつまいも、人参、水、/育児用ミルク、/育児用ミルク、	ミルク	325 7.8 14.6 0.8
22 ( 月 )	7倍粥 じゃが芋と人参のスープ 高野豆腐と玉葱のつぶし 煮 ミルク	米、水、/水、じゃがいも、人参、/凍り豆腐、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 7.9 14.9 0.8
23 ( 火 )	7倍粥 人参と小松菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、人参、こまつな、/焼ふ、たまねぎ、キャベツ、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
24 ( 水 )	7倍粥 キャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、キャベツ、/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 9.3 14.7 0.4
25 ( 木 )	7倍粥 さつまいもと玉葱のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、さつまいも、たまねぎ、/しらす干し、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	316 8.1 14.6 0.6
26 ( 金 )	7倍粥 かぶ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、かぶ・根、ほうれんそう、/白身魚、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	314 9.3 14.7 0.5
27 ( 土 )	7倍粥 大根のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、大根、/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	316 8.4 15.3 0.6
30 ( 火 )	7倍粥 さつまいもと玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、/水、さつまいも、たまねぎ、/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

\* 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。