

献立表

令和6年5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 (水)	7倍粥 野菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、／焼ふ、人参、たまねぎ、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 0.4
2 (木)	7倍粥 キャベツと人参のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、人参、／凍り豆腐、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	311 7.9 14.9 0.5
7 (火)	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、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	310 8.1 14.6 0.4
8 (水)	7倍粥 人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、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 0.5
9 (木)	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
10 (金)	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、ほうれんそう、／白身魚、トマト、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 0.3
11 (土)	7倍粥 キャベツと人参のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、人参、／焼ふ、たまねぎ、チンゲンサイ、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
13 (月)	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 高野豆腐と人参のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／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	314 7.8 14.9 0.8
14 (火)	7倍粥 玉葱と人参のスープ 白身魚とかぼちゃのつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、人参、／白身魚、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	321 9.4 14.7 0.6
15 (水)	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、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 0.4
16 (木)	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／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	316 9.3 14.7 0.4
17 (金)	7倍粥 人参とかぶのスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、／水、人参、かぶ・根、／凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8 14.9 1.7
18 (土)	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、こまつな、／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 0.5
20 (月)	7倍粥 さつまいもと玉葱のスープ 高野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、／凍り豆腐、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	316 7.9 14.9 0.4

21 (火)	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、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	310 8.1 14.6 0.4
22 (水)	7倍粥 人参のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、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 0.5
23 (木)	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
24 (金)	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、ほうれんそう、／白身魚、トマト、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 0.3
25 (土)	7倍粥 キャベツと人参のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、人参、／焼ふ、たまねぎ、チンゲンサイ、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
27 (月)	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ 高野豆腐と人参のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／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	314 7.8 14.9 0.8
28 (火)	7倍粥 玉葱と人参のスープ 白身魚とかぼちゃのつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、人参、／白身魚、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児 用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	321 9.4 14.7 0.6
29 (水)	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、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 0.4
30 (木)	7倍粥 玉葱のスープ 白身魚と人参のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／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	316 9.3 14.7 0.4
31 (金)	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、チンゲンサイ、水、／ 育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8 14.9 1.7

* 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。