

献立表

令和6年7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 キャベツと玉葱のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、たまねぎ、／凍り豆腐、人参、ズッキーニ、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
2火	7倍粥 キャベツとほうれん草の スープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、ほうれん草、／白身魚、人参、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 9.4 14.7 0.6
3水	7倍粥 トマトのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、トマト、／凍り豆腐、ズッキーニ、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 7.8 14.9 0.3
4木	7倍粥 人参と冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、とうがん、／白身魚、キャベツ、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
5金	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、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	310 7.6 14.6 0.4
6土	7倍粥 キャベツと玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、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	318 8.4 15.3 0.6
8月	7倍粥 人参と大根のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、大根、／凍り豆腐、キャベツ、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
9火	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、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	316 9.3 14.7 0.5
10水	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／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	314 8.1 14.6 0.9
11木	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、こまつな、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
12金	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、たまねぎ、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 0.5
13土	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、ほうれん草、たまねぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.1 14.9 1.7
16火	7倍粥 キャベツとほうれん草の スープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、ほうれん草、／白身魚、人参、かぼちゃ、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 9.4 14.7 0.6
17水	7倍粥 トマトのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、トマト、／凍り豆腐、ズッキーニ、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 7.8 14.9 0.3

18 木	7倍粥 人参と冬瓜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、とうがん、／白身魚、キャベツ、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
19 金	7倍粥 人参と大根のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、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	309 7.6 14.6 0.5
20 土	7倍粥 キャベツと玉葱のスープ 豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、キャベツ、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	318 8.4 15.3 0.6
22 月	7倍粥 人参と大根のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、人参、大根、／凍り豆腐、キャベツ、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
23 火	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、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	316 9.3 14.7 0.5
24 水	7倍粥 じゃが芋と玉葱のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、じゃがいも、たまねぎ、／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	314 8.1 14.6 0.9
25 木	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、こまつな、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
26 金	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、たまねぎ、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 0.5
27 土	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、ほうれんそう、たまね ぎ、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	318 8.1 14.9 1.7
29 月	7倍粥 キャベツと小松菜のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、キャベツ、こまつな、／焼ふ、じゃがいも、トマト、たまねぎ、水、 ／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	315 7.9 14.6 1.7
30 火	7倍粥 人参と大根のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、大根、／白身魚、かぼちゃ、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 9.4 14.7 0.5
31 水	7倍粥 小松菜と玉葱のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、こまつな、たまねぎ、／焼ふ、じゃがいも、人参、大根、水、／育 児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	315 7.8 14.6 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。