

献立表

令和6年11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 金	7倍粥 大根と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、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	315 9.3 14.7 0.4
2 土	7倍粥 玉葱とじゃが芋のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、じゃがいも、／焼ふ、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	313 7.9 14.6 1
5 火	7倍粥 かぶとキャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、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
6 水	7倍粥 白菜のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／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	310 8 14.6 0.4
7 木	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、キャベツ、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 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、こまつな、水、／育児用ミルク、 ／育児用ミルク、	ミルク	316 7.9 14.6 1.7
9 土	7倍粥 かぼちゃのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、かぼちゃ、／凍り豆腐、大根、人参、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 0.6
11 月	7倍粥 白菜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、はくさい、ほうれんそう、／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 8.4 15.3 0.6
12 火	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、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 7.6 14.6 0.5
13 水	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、はくさい、こまつな、水、片栗粉、水、／ 育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 9.3 14.7 0.4
14 木	7倍粥 玉葱とキャベツのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、キャベツ、／凍り豆腐、人参、かぶ・根、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
15 金	7倍粥 大根と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、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	315 9.3 14.7 0.4
16 土	7倍粥 玉葱とじゃが芋のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、じゃがいも、／焼ふ、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	313 7.9 14.6 1
18 月	7倍粥 人参と大根のスープ 高野豆腐とじゃが芋のマッ シュ ミルク	米、水、／水、人参、大根、／凍り豆腐、じゃがいも、人参、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
19 火	7倍粥 かぶとキャベツのスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、かぶ・根、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
20 水	7倍粥 白菜のスープ しらすと野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／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	310 8 14.6 0.4
21 木	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、キャベツ、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 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、こまつな、水、／育児用ミルク、 ／育児用ミルク、	ミルク	316 7.9 14.6 1.7
25 月	7倍粥 白菜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、はくさい、ほうれんそう、／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 8.4 15.3 0.6
26 火	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、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 7.6 14.6 0.5
27 水	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、はくさい、こまつな、水、片栗粉、水、／ 育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 9.3 14.7 0.4
28 木	7倍粥 玉葱とキャベツのスープ 高野豆腐と野菜のつぶし 煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、キャベツ、／凍り豆腐、人参、かぶ・根、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
29 金	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、ブロッコリー、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 9.5 14.7 0.6
30 土	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、人参、大根、水、／育児用 ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 7.8 14.6 1.7

* 食事には、麦茶がります。

* 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。