

献立表

令和7年1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				
4 土	7倍粥 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、大根、／凍り豆腐、じゃがいも、人参、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	316 8 14.9 1.6
6 月	7倍粥 白菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／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	308 7.6 14.6 0.4
7 火	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、ブロッコリー、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	317 8 14.9 0.6
8 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、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	314 9.4 14.7 0.5
9 木	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、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
10 金	7倍粥 玉葱と小松菜のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、たまねぎ、こまつな、／白身魚、人参、大根、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
11 土	7倍粥 玉葱のスープ 麩とさつまいもマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／焼ふ、さつまいも、人参、はくさい、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	326 7.7 14.6 0.7
14 火	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、／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 0.3
15 水	7倍粥 大根とほうれん草のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、大根、ほうれんそう、／焼ふ、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	315 7.9 14.6 1.7
16 木	7倍粥 人参のスープ 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／白身魚、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	317 9.7 14.7 0.8
17 金	7倍粥 人参とじゃが芋のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、じゃがいも、／凍り豆腐、こまつな、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.9 14.9 0.8
18 土	7倍粥 大根のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、大根、／焼ふ、キャベツ、人参、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
20 月	7倍粥 白菜のスープ 麩と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、はくさい、／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	308 7.6 14.6 0.4
21 火	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、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	317 8 14.9 0.6
22 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、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	314 9.4 14.7 0.5
23 木	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、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
24 金	7倍粥 人参と玉葱のスープ 白身魚と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、たまねぎ、／白身魚、大根、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
25 土	7倍粥 玉葱のスープ 麩とさつまいもマッシュ ミルク	米、水、／水、たまねぎ、／焼ふ、さつまいも、人参、はくさい、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	326 7.7 14.6 0.7
27 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、大根、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	312 8.1 14.6 0.9
28 火	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、／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 0.3
29 水	7倍粥 大根とほうれん草のスープ 麩とじゃが芋のマッシュ ミルク	米、水、／水、大根、ほうれんそう、／焼ふ、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	315 7.9 14.6 1.7
30 木	7倍粥 人参のスープ 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、／白身魚、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	317 9.7 14.7 0.8
31 金	7倍粥 人参とじゃが芋のスープ 高野豆腐と野菜のつぶし煮 ミルク	米、水、／水、人参、じゃがいも、／凍り豆腐、こまつな、人参、水、片栗粉、水、／育児用ミルク、／育児用ミルク、	ミルク	313 7.9 14.9 0.8

* 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。