給食予定献立表 2023年11月

明の守なかざき園
離乳食(後期)（A）

※　後期食は、食材を約１ｃｍサイズにカットしています。
※　材料の都合で献立を変更することがあります。
※　食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。

献立種類	１日平均				
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	146 kcal	6.3 g	1.5 g	29.4 g	0.5 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	ざいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	ざいりょう 黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	ざいりょう その他	おやつ 時間	おやつ 献立名	おやつ ざいりょう
1	水	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参	 じゃがいも,さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	小魚せんべい	小魚ｾﾝﾍﾞｲ
2	木	昼	魚と人参の煮物 南瓜の甘煮 粥	たら	人参 かぼちゃ,玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油,和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	ﾎｳﾚﾝｿｳ草と小松菜煎餅
4	土	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 粥	充填豆腐	白菜 大根,人参	さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ハイハイン	ハイハイン
6	月	昼	魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 粥	黄金ｶﾞﾚｲ	人参 ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱	さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
7	火	昼	じゃが芋の味噌そぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ﾐﾝﾁ,みそ	 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,人参	じゃがいも,さとう,片栗粉 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	小魚せんべい	小魚ｾﾝﾍﾞｲ
8	水	昼	魚と大根の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	たら	大根 ほうれん草,人参	さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ベビーせんべい	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰ煎餅
9	木	昼	牛肉とブロッコリーの洋風煮 白菜のお浸し 粥	牛ﾓﾓ肉 	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 白菜,玉葱	 米	ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ うすくち醤油,和風だし	3時	ハイハイン	ハイハイン
10	金	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	人参 玉葱	 じゃがいも,さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	果物（バナナ）	バナナ
11	土	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 粥	鶏ﾐﾝﾁ,みそ	 白菜,人参	さつま芋,さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイン	野菜ﾊｲﾊｲﾝ
13	月	昼	豆腐(木綿)のだし煮 じゃが芋のみそ煮 粥	木綿豆腐 みそ	人参 玉葱	 じゃがいも,さとう 米	うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	ﾎｳﾚﾝｿｳ草と小松菜煎餅
14	火	昼	豚そぼろのケチャップ煮 ほうれん草のお浸し 粥	豚ﾐﾝﾁ	 ほうれん草,人参	さつま芋,さとう 米	ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ うすくち醤油,和風だし	3時	果物（りんご）	りんご
15	水	昼	豆腐のみそ煮 大根の煮物 粥	充填豆腐,みそ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根,人参	さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	小魚せんべい	小魚ｾﾝﾍﾞｲ
16	木	昼	魚とキャベツの煮物 南瓜の甘煮 粥	たら	ｷｬﾍﾞﾂ かぼちゃ,玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油,和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
17	金	昼	大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ﾐﾝﾁ	大根 ほうれん草,人参	さとう,片栗粉 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ベビーせんべい	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰ煎餅
18	土	昼	魚と玉葱の煮物 白菜のお浸し 粥	黄金ｶﾞﾚｲ	玉葱 白菜,人参	さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ハイハイン	ハイハイン
20	月	昼	豆腐(木綿)のくず煮 南瓜の甘煮 粥	木綿豆腐	人参 かぼちゃ,玉葱	さとう,片栗粉 さとう 米	うすくち醤油,和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらすﾜｶﾒ煎餅
21	火	昼	鶏とじゃが芋の洋風煮 大根のみそ煮 粥	鶏肉 みそ	 大根,人参	じゃがいも さとう 米	ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚ｾﾝﾍﾞｲ
22	水	昼	魚とブロッコリーの煮物 ほうれん草のお浸し 粥	黄金ｶﾞﾚｲ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれん草,玉葱	さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ベビーせんべい	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰ煎餅
24	金	昼	豆腐のだし煮 白菜の煮物 粥	充填豆腐	人参 白菜,大根	 さとう 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも,塩
25	土	昼	さつま芋のそぼろ煮 キャベツのお浸し 粥	鶏ﾐﾝﾁ	 ｷｬﾍﾞﾂ,人参	さつま芋,さとう,片栗粉 米	うすくち醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイン	野菜ﾊｲﾊｲﾝ
27	月	昼	しらすとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのくず煮 人参のみそ煮 粥	しらす干し みそ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参,玉葱	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	果物(オレンジ)	ｵﾚﾝｼﾞ
28	火	昼	牛とじゃが芋の煮物 白菜のお浸し 粥	牛ﾓﾓ肉 	 白菜,人参	じゃがいも,さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ベビーせんべい	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝﾍﾞﾋﾞｰ煎餅
29	水	昼	魚とキャベツの煮物 大根のみそ煮 粥	黄金ｶﾞﾚｲ みそ	ｷｬﾍﾞﾂ 大根,人参	さとう さとう 米	うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ハイハイン	ハイハイン
30	木	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ﾐﾝﾁ,みそ	かぼちゃ ほうれん草,玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋