



## 給食予定献立表 2023年11月

明の守こども園  
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	1食分 -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	145 kcal	6.4 g	1.4 g	29.4 g	0.5 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				おやつ		
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	時間	献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	水	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	アロウジー 人参	じゃがいも, さとう	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	小魚物パイ
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	れん草と小松菜煎餅
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	ハイハイ
6	月	昼	魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 粥	黄金がけ	人参 キャベツ, 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	じゃが芋の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏みそ	アロウジー-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	小魚物パイ
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	ハイハイ	ハイハイ
9	木	昼	牛肉とブロッコリーの洋風煮 白菜のお浸し 粥	牛たん肉	アロウジー- 白菜, 玉葱	米	片栗粉 うすくち醤油, 和風だし	3時	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
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	さつま芋の味噌煮 白菜のお浸し 粥	鶏みそ	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	野菜ハイハイ
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	れん草と小松菜煎餅
14	火	昼	豚そぼろのケチャップ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏みそ	ほうれん草, 人参	さつま芋, さとう 米	片栗粉, 片栗粉 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	アロウジー- 大根, 人参	さとう 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	小魚物パイ
16	木	昼	魚とキャベツの煮物 南瓜の甘煮 粥	たら	キャベツ かぼちゃ, 玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油, 和風だし	3時	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
17	金	昼	大根のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏みそ	大根 アロウジー-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	ふかし芋	さつま芋
18	土	昼	魚と玉葱の煮物 白菜のお浸し 粥	黄金がけ	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	ハイハイ
20	月	昼	豆腐(木綿)のくす煮 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	しらす煎餅
21	火	昼	鶏とじゃが芋の洋風煮 大根のみそ煮 粥	鶏たん肉 みそ	大根, 人参	じゃがいも さとう 米	片栗粉 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚物パイ
22	水	昼	魚とブロッコリーの煮物 ほうれん草のお浸し 粥	黄金がけ	アロウジー- ほうれん草, 玉葱	さとう	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	アパマンバビ-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	鶏みそ	キャベツ, 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	野菜ハイハイ
27	月	昼	しらすとアロウジーのくす煮 人参のみそ煮 粥	しらす干し みそ	アロウジー- 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)	りんご
28	火	昼	牛とじゃが芋の煮物 白菜のお浸し 粥	牛たん肉	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	アパマンバビ-煎餅
29	水	昼	魚とキャベツの煮物 大根のみそ煮 粥	黄金がけ みそ	キャベツ 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	ハイハイ
30	木	昼	南瓜の味噌煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏みそ	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