

給食予定献立表 2023年11月

明の守こども園
離乳食(完了) (A)

- ※ 完了食は、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	1kg ¹ -	蛋白質	脂質	食塩
平均栄養価	231 kcal	8 g	1.7 g	48.1 g
				0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	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◇ 力や体温となるもの		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 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	アロカリ- 人参 かぶ ² 菜	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 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚おハイ
2	木	昼	魚と人参の煮物 南瓜の甘露 味噌汁 ごはん	だら みそ	人参 かぼちゃ, 玉葱	さとう さとう そうめん 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	初刈草と小松菜煎餅
4	土	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 ワカメ, みそ	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 和風だし	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
6	月	昼	魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金かじ みそ	人参 かぶ ² 玉葱	さとう そうめん 米	濃口醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし 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 スープ ごはん	鶏 ³ みそ	アロカリ-, 人参 小松菜	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 鶏がらスープ	3時	小魚せんべい	小魚おハイ
8	水	昼	魚と大根の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	だら みそ	大根 ほうれん草, 人参 玉葱	さとう 米	濃口醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
9	木	昼	牛肉とブロッコリーの洋風煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	牛 ⁴ 肉 ワカメ, みそ	アロカリ- 白菜, 玉葱	米	片栗粉 うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ペビーせんべい	アハ ⁵ アハ ⁶ 煎餅
10	金	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	充填豆腐 みそ	人参 玉葱 かぶ ² 菜	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 片栗粉	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 清汁 ごはん	鶏 ³ みそ	白菜, 人参 なす	さつま芋, さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	野菜ハイハイイン	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 清汁 ごはん	木綿豆腐 みそ ワカメ	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 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	初刈草と小松菜煎餅
14	火	昼	鶏そぼろのケチャップ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏 ³ みそ	ほうれん草, 人参 玉葱	さつま芋, さとう 米	片栗粉, 片栗粉 うすくち醤油, 和風だし 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 スープ ごはん	充填豆腐, みそ	アロカリ- 大根, 人参 かぶ ² 菜	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし 鶏がらスープ	3時	小魚せんべい	小魚おハイ
16	木	昼	魚とキャベツの煮物 南瓜の甘露 味噌汁 ごはん	だら みそ	かぶ ² 玉葱 かぼちゃ, 玉葱	さとう さとう そうめん 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	ペビーせんべい	アハ ⁵ アハ ⁶ 煎餅
17	金	昼	大根のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏 ³ みそ	大根 アロカリ-, 人参 玉葱	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 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 味噌汁 ごはん	黄金かじ みそ	玉葱 白菜, 人参 小松菜	さとう 米	濃口醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
20	月	昼	豆腐(木綿)のくす煮 南瓜の甘露 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 かぼちゃ, 玉葱 ほうれん草	さとう, 片栗粉 さとう 米	うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらすか煎餅
21	火	昼	鶏とじゃが芋の洋風煮 大根のみそ煮 清汁 ごはん	鶏 ³ 肉 みそ ワカメ	大根, 人参	じゃがいも さとう 米	片栗粉 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	小魚せんべい	小魚おハイ
22	水	昼	魚とブロッコリーの煮物 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	黄金かじ	アロカリ- ほうれん草, 玉葱	さとう そうめん 米	濃口醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	ペビーせんべい	アハ ⁵ アハ ⁶ 煎餅
24	金	昼	豆腐のだし煮 白菜の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 白菜, 大根 小松菜	さとう 米	うすくち醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし 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 清汁 ごはん	鶏 ³ みそ	かぶ ² 玉葱 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 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	野菜ハイハイイン	野菜ハイハイ
27	月	昼	しらすとアロカリ-のくす煮 人参のみそ煮 清汁 ごはん	しらす干し みそ	アロカリ- 人参, 玉葱	片栗粉 さとう うどん 米	うすくち醤油, 和風だし 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	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 味噌汁 ごはん	牛 ⁴ 肉 みそ	白菜, 人参 なす	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 和風だし	3時	ペビーせんべい	アハ ⁵ アハ ⁶ 煎餅
29	水	昼	魚とキャベツの煮物 大根のみそ煮 清汁 ごはん	黄金かじ みそ	かぶ ² 玉葱 大根, 人参 小松菜	さとう さとう 米	うすくち醤油, 和風だし 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
30	木	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏 ³ みそ	かぼちゃ ほうれん草, 玉葱 アロカリ-	さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし 片栗粉	3時	ふかし芋	さつま芋