



給食予定献立表 2023年11月



明の守たまつ保育園
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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
栄養素	228 kcal	7.9 g	1.8 g	47.9 g	0.8 g
平均栄養価					

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				時間	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		献立名	ざいりょう
1	水	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類 充填豆腐 みそ	アロヨリ- 人参 ワカメ	穀類・油脂類・砂糖類・いも類 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	小魚わか
2	木	昼	魚と人参の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら 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	れん草と小松菜煎餅
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	ハイハイ
6	月	昼	魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がし みそ	人参 キャベツ, 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	じゃが芋の味噌煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏むね, みそ	アロヨリ- 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	小魚わか
8	水	昼	魚と大根の煮物 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	たら 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 ワカメ	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 味噌汁 ごはん	牛ヒレ肉 ワカメ, みそ	アロヨリ- 白菜, 玉葱	ワカメ うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アロヨリ-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 ワカメ	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 ワカメ	3時	果物(バナナ)	バナナ
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	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 味噌汁 ごはん	豚むね みそ	ほうれん草, 人参 玉葱	さつま芋, さとう 米	ワカメ, ワカメ 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	アロヨリ- 大根, 人参 ワカメ	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	小魚わか
16	木	昼	魚とキャベツの煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	キャベツ 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	ベビーせんべい	アロヨリ-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	鶏むね みそ	大根 アロヨリ-, 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	黄金がし 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	ハイハイ
20	月	昼	豆腐(木綿)のくず煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ ワカメ	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	しらすわか煎餅
21	火	昼	鶏とじゃが芋の洋風煮 大根のみそ煮 清汁 ごはん	鶏肉 みそ ワカメ	大根, 人参	じゃがいも さとう 米	ワカメ 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	小魚せんべい	小魚わか
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	黄金がし	アロヨリ- 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	ベビーせんべい	アロヨリ-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 玉葱	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	鶏むね ワカメ	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 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
27	月	昼	魚とキャベツの煮物 大根のみそ煮 清汁 ごはん	黄金がし みそ	キャベツ 大根, 人参 しめじ	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	ハイハイ
28	火	昼	牛とじゃが芋の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	牛ヒレ肉 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	ベビーせんべい	アロヨリ-煎餅
29	水	昼	しらすとアロヨリのくず煮 人参のみそ煮 清汁 ごはん	しらす干し みそ	アロヨリ- 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)	オレンジ
30	木	昼	南瓜の味噌煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏むね, みそ	かぼちゃ ほうれん草, 人参 玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし ワカメ	3時	ふかし芋	さつま芋