



# 給食予定献立表 2023年11月



明の守保育園  
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  |
| 平均栄養価 | 230 kcal | 7.9 g | 1.8 g | 48 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◇ カや体温となるもの                |   | 時間                  | 献立名         |
| 1  | 水  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁<br>ごはん        | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類<br>充填豆腐<br>みそ | アロギア-<br>人参<br>パプリカ        | じゃがいも, さとう<br>米             | うすくち醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし            | 3時<br>小魚せんべい        | 小魚パパイ       |
| 2  | 木  | 昼  | 魚と人参の煮物<br>南瓜の甘煮<br>味噌汁<br>ごはん         | たら<br>みそ                        | 人参<br>かぼちゃ, 玉葱             | さとう<br>さとう<br>そうめん<br>米     | 濃口醤油, 和風だし<br>和風だし                              | 3時<br>ほうれん草と小松菜せんべい | ほうれん草と小松菜煎餅 |
| 4  | 土  | 昼  | 豆腐の煮物<br>大根のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん          | 充填豆腐<br>ワカメ, みそ                 | 白菜<br>大根, 人参               | さとう<br>米                    | うすくち醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし            | 3時<br>ハイハイン         | ハイハイン       |
| 6  | 月  | 昼  | 魚と人参の煮物<br>キャベツのお浸し<br>味噌汁<br>ごはん      | 黄金カレイ<br>みそ                     | 人参<br>パプリカ, 玉葱             | さとう<br>そうめん<br>米            | 濃口醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし              | 3時<br>ふかし芋          | さつま芋        |
| 7  | 火  | 昼  | じゃが芋の味噌そぼろ煮<br>大根のお浸し<br>スープ<br>ごはん    | 鶏ミンチ, みそ                        | 大根, 人参<br>小松菜              | じゃがいも, さとう, 片栗粉<br>米        | 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>鶏がらスープ                  | 3時<br>小魚せんべい        | 小魚パパイ       |
| 8  | 水  | 昼  | 牛肉とブロッコリーの洋風煮<br>白菜のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん  | 牛ヒレ肉<br>ワカメ, みそ                 | アロギア-<br>白菜, 玉葱            | 片栗粉<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし | 3時<br>ベビーせんべい                                   | アパパパイヒ-煎餅           |             |
| 9  | 木  | 昼  | 魚と大根の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん     | たら<br>みそ                        | 大根<br>ほうれん草, 人参<br>玉葱      | さとう<br>米                    | 濃口醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし              | 3時<br>ハイハイン         | ハイハイン       |
| 10 | 金  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>じゃが芋の煮物<br>スープ<br>ごはん        | 充填豆腐                            | 人参<br>玉葱<br>パプリカ           | じゃがいも, さとう<br>米             | うすくち醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>片栗粉             | 3時<br>果物(バナナ)       | バナナ         |
| 13 | 月  | 昼  | 豆腐(木綿)のだし煮<br>じゃが芋のみそ煮<br>清汁<br>ごはん    | 木綿豆腐<br>みそ<br>ワカメ               | 人参<br>玉葱                   | じゃがいも, さとう<br>米             | うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし<br>和風だし, うすくち醤油, 塩         | 3時<br>ほうれん草と小松菜せんべい | ほうれん草と小松菜煎餅 |
| 14 | 火  | 昼  | 豆腐のみそ煮<br>大根の煮物<br>清汁<br>ごはん           | 充填豆腐, みそ                        | アロギア-<br>大根, 人参<br>しめじ     | さとう<br>さとう<br>米             | 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし, うすくち醤油, 塩         | 3時<br>小魚せんべい        | 小魚パパイ       |
| 15 | 水  | 昼  | 豚そぼろのケチャップ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん | 豚ミンチ<br>みそ                      | ほうれん草, 人参<br>玉葱            | さつま芋, さとう<br>米              | 片栗粉, 片栗粉<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし                | 3時<br>果物(りんご)       | りんご         |
| 16 | 木  | 昼  | 魚とキャベツの煮物<br>南瓜の甘煮<br>味噌汁<br>ごはん       | たら<br>みそ                        | パプリカ<br>かぼちゃ, 玉葱           | さとう<br>さとう<br>そうめん<br>米     | 濃口醤油, 和風だし<br>和風だし                              | 3時<br>ベビーせんべい       | アパパパイヒ-煎餅   |
| 17 | 金  | 昼  | 大根のそぼろ煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>味噌汁<br>ごはん    | 鶏ミンチ<br>みそ                      | 大根<br>アロギア-, 人参<br>玉葱      | さとう, 片栗粉<br>米               | 濃口醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし              | 3時<br>ふかし芋          | さつま芋        |
| 18 | 土  | 昼  | 魚と玉葱の煮物<br>白菜のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん        | 黄金カレイ<br>みそ                     | 玉葱<br>白菜, 人参<br>小松菜        | さとう<br>米                    | 濃口醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし              | 3時<br>ハイハイン         | ハイハイン       |
| 20 | 月  | 昼  | 豆腐(木綿)のくす煮<br>南瓜の甘煮<br>味噌汁<br>ごはん      | 木綿豆腐<br>みそ                      | 人参<br>かぼちゃ, 玉葱<br>ほうれん草    | さとう, 片栗粉<br>さとう<br>米        | うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし                            | 3時<br>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<br>大根のみそ煮<br>清汁<br>ごはん      | 鶏肉<br>みそ<br>ワカメ                 | 大根, 人参                     | じゃがいも<br>さとう<br>米           | 片栗粉<br>和風だし<br>和風だし, うすくち醤油, 塩                  | 3時<br>小魚せんべい        | 小魚パパイ       |
| 22 | 水  | 昼  | 魚とブロッコリーの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>清汁<br>ごはん  | 黄金カレイ                           | アロギア-<br>ほうれん草, 玉葱         | さとう<br>そうめん<br>米            | 濃口醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし, うすくち醤油, 塩   | 3時<br>ベビーせんべい       | アパパパイヒ-煎餅   |
| 24 | 金  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>白菜の煮物<br>味噌汁<br>ごはん          | 充填豆腐<br>みそ                      | 人参<br>白菜, 大根<br>小松菜        | さとう<br>米                    | うすくち醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし            | 3時<br>ふかしポテト        | じゃがいも, 塩    |
| 25 | 土  | 昼  | さつま芋のそぼろ煮<br>キャベツのお浸し<br>清汁<br>ごはん     | 鶏ミンチ                            | パプリカ, 人参<br>玉葱             | さつま芋, さとう, 片栗粉<br>米         | うすくち醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし, うすくち醤油, 塩 | 3時<br>野菜ハイハイン       | 野菜ハイハイン     |
| 27 | 月  | 昼  | しらすとアロギアのくす煮<br>人参のみそ煮<br>清汁<br>ごはん    | しらす干し<br>みそ                     | アロギア-<br>人参, 玉葱            | 片栗粉<br>さとう<br>うどん<br>米      | うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし<br>和風だし, うすくち醤油, 塩         | 3時<br>果物(オレンジ)      | オレンジ        |
| 28 | 火  | 昼  | 牛とじゃが芋の煮物<br>白菜のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん      | 牛ヒレ肉<br>みそ                      | 白菜, 人参<br>なす               | じゃがいも, さとう<br>米             | 濃口醤油, 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし              | 3時<br>ベビーせんべい       | アパパパイヒ-煎餅   |
| 29 | 水  | 昼  | 魚とキャベツの煮物<br>大根のみそ煮<br>清汁<br>ごはん       | 黄金カレイ<br>みそ                     | パプリカ<br>大根, 人参<br>小松菜      | さとう<br>さとう<br>米             | うすくち醤油, 和風だし<br>和風だし<br>和風だし, うすくち醤油, 塩         | 3時<br>ハイハイン         | ハイハイン       |
| 30 | 木  | 昼  | 南瓜の味噌そぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>スープ<br>ごはん   | 鶏ミンチ, みそ                        | かぼちゃ<br>ほうれん草, 玉葱<br>アロギア- | さとう<br>米                    | 和風だし<br>うすくち醤油, 和風だし<br>片栗粉                     | 3時<br>ふかし芋          | さつま芋        |