



給食予定献立表 2023年11月



明の守なかざき園
離乳食(初期) (A)

- ※ 初期食は、食材をすりつぶして提供しています。
- ※ 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杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	39 kcal	1.3 g	0.2 g	8.7 g	0 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	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	水	昼	豆腐 じゃがいも 粥	充填豆腐		じゃがいも 米				
2	木	昼	玉葱 かぼちゃ 粥		玉葱 かぼちゃ	米				
4	土	昼	白菜 人参 粥		白菜 人参	米				
6	月	昼	人参 キャベツ 粥		人参 キャベツ	米				
7	火	昼	じゃがいも ブロッコリー 粥		ブロッコリー	じゃがいも 米				
8	水	昼	だいこん 人参 粥		大根 人参	米				
9	木	昼	ブロッコリー 玉葱 粥		ブロッコリー 玉葱	米				
10	金	昼	豆腐 人参 粥	充填豆腐	人参	米				
11	土	昼	さつまい 白菜 粥		白菜	さつまい 米				
13	月	昼	じゃがいも 玉葱 粥		玉葱	じゃがいも 米				
14	火	昼	さつまい 人参 粥		人参	さつまい 米				
15	水	昼	豆腐 ブロッコリー 粥	充填豆腐	ブロッコリー	米				
16	木	昼	キャベツ かぼちゃ 粥		キャベツ かぼちゃ	米				
17	金	昼	だいこん 人参 粥		大根 人参	米				
18	土	昼	玉葱 白菜 粥		玉葱 白菜	米				
20	月	昼	かぼちゃ 玉葱 粥		かぼちゃ 玉葱	米				
21	火	昼	だいこん 人参 粥		大根 人参	米				
22	水	昼	かれい ブロッコリー 粥	黄金がれい	ブロッコリー	米				
24	金	昼	人参 白菜 粥		人参 白菜	米				
25	土	昼	さつまい キャベツ 粥		キャベツ	さつまい 米				
27	月	昼	ブロッコリー 玉葱 粥		ブロッコリー 玉葱	米				
28	火	昼	じゃがいも 白菜 粥		白菜	じゃがいも 米				
29	水	昼	キャベツ 人参 粥		キャベツ 人参	米				
30	木	昼	かぼちゃ 玉葱 粥		かぼちゃ 玉葱	米				



給食予定献立表 2023年11月



明の守なかざき園 離乳食(中期) (A)

- ※ 中期食は、食材をみじんざり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杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	103 kcal	4.3 g	0.8 g	21.2 g	0.4 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・蒨類	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	ブロッコリー 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	小魚炒め
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	約け草と小松菜煎餅
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	じゃが芋の味噌でぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏みそ	ブロッコリー, 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	小魚炒め
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	ハッピーせんべい	アパ'マ'ハビ-煎餅
9	木	昼	鶏とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し 粥	鶏みそ	ブロッコリー 白菜, 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	ハイハイ	ハイハイ
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	ほうれん草と小松菜せんべい	約け草と小松菜煎餅
11	土	昼	さつま芋の味噌でぼろ煮 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	野菜炒め
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	約け草と小松菜煎餅
14	火	昼	さつま芋のぼろ煮 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	濃口醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜炒め
15	水	昼	豆腐のみそ煮 大根の煮物 粥	充填豆腐, みそ	ブロッコリー 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	小魚炒め
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	ふかし芋	さつま芋
17	金	昼	大根のぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏みそ	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	ハッピーせんべい	アパ'マ'ハビ-煎餅
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	しらす煎餅
21	火	昼	鶏とじゃが芋の煮物 大根のみそ煮 粥	鶏みそ みそ	大根, 人参	じゃがいも, さとう さとう 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚炒め
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	ブロッコリー 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	ハッピーせんべい	アパ'マ'ハビ-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	野菜炒め
27	月	昼	しらすとブロッコリーのくず煮 人参のみそ煮 粥	しらす干し みそ	ブロッコリー 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	小魚せんべい	小魚炒め
28	火	昼	鶏とじゃが芋の煮物 白菜のお浸し 粥	鶏みそ	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	ハッピーせんべい	アパ'マ'ハビ-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	南瓜の味噌でぼろ煮 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