



# 給食予定献立表 2024年1月



## 明の守たまつ保育園 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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	149 kcal	6.4 g	1.5 g	29 g	0.4 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				
4	木	昼	鶏とアマガリンのくず煮 人参の煮物 粥	鶏肉	アマガリン 人参、玉葱	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚む Pai
5	金	昼	しらすと白菜のだし煮 ほうれん草のお浸し 粥	しらす干し	白菜 ほうれん草、玉葱		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
6	土	昼	南瓜のそぼろ煮 大根のお浸し 粥	鶏ミンチ	かぼちゃ 大根、人参	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	ベビーせんべい	アハツマハビ-煎餅
9	火	昼	キャベツのそぼろ煮 さつまいもの甘煮 粥	鶏ミンチ	キャベツ 人参	さとう、片栗粉 さつまいも、さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
10	水	昼	豆腐の煮物 アマガリンのお浸し 粥	充填豆腐	ほうれん草 アマガリン、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	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
11	木	昼	魚とさつまいもの煮物 大根のお浸し 粥	黄金ガリ	大根、人参	さつまいも、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	ベビーせんべい	アハツマハビ-煎餅
12	金	昼	じゃが芋の洋風そぼろ煮 キャベツのみそ煮 粥	合挽ミンチ(牛豚) みそ	キャベツ、玉葱	じゃがいも、片栗粉 さとう 米	和風だし	3時	果物(りんご)	りんご
13	土	昼	鶏と大根の煮物 南瓜の煮物 粥	鶏肉	大根 かぼちゃ、人参	さとう 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	野菜ハイハイ
15	月	昼	牛と白菜の煮物 大根のみそ煮 粥	牛肉 みそ	白菜 大根、人参	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハツマハビ-煎餅
16	火	昼	豆腐のだし煮 さつまいもの煮物 粥	充填豆腐	人参 玉葱	さつまいも、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
17	水	昼	鶏と大根の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	鶏肉	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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
18	木	昼	魚とアマガリンの煮物 白菜のお浸し 粥	たら	アマガリン 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
19	金	昼	キャベツのそぼろ煮 トマトのだし煮 粥	鶏ミンチ	キャベツ トマト、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	さつまいも
20	土	昼	豆腐のあんかけ煮 ブロッコリーの煮物 粥	充填豆腐	玉葱 アマガリン、人参	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆草と小松菜煎餅
22	月	昼	豆腐の煮物 大根のみそ煮 粥	充填豆腐 みそ	ほうれん草 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
23	火	昼	牛とキャベツのみそ煮 さつまいもの甘煮 粥	牛肉、みそ	キャベツ 玉葱	さとう さつまいも、さとう 米	和風だし	3時	ベビーせんべい	アハツマハビ-煎餅
24	水	昼	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 粥	鶏ミンチ	白菜、玉葱	じゃがいも、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	果物(バナナ)	バナナ
25	木	昼	魚と南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	黄金ガリ	かぼちゃ 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
26	金	昼	鶏のケチャップ煮 アマガリンの煮物 粥	鶏肉	玉葱 アマガリン、人参	さとう さとう 米	ケチャップ、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
27	土	昼	豆腐のだし煮 玉葱の煮物 粥	木綿豆腐	白菜 玉葱、人参	さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚む Pai
29	月	昼	鶏と南瓜のみそ煮 キャベツのお浸し 粥	鶏肉、みそ	かぼちゃ キャベツ、人参	さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらすわかめ煎餅
30	火	昼	魚とじゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	たら	ほうれん草、玉葱	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	ハイハイ	ハイハイ
31	水	昼	大根のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 粥	鶏ミンチ	大根 アマガリン、人参	さとう、片栗粉 さとう 米	濃口醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	ふかし芋	さつまいも