

# 給食予定献立表 2024年2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	1利キ-	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	235 kcal	7.7 g	2.1 g	48 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			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	さいりょう
				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	木	昼	豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 玉葱 えのき	さとう さつま芋, さとう 米	うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハッパパピ-煎餅
2	金	昼	キャブの味噌煮 じゃが芋の煮物 清汁 ごはん	鶏ミンチ, みそ ワカメ	キャブ 人参	さとう, 片栗粉 じゃがいも, 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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
3	土	昼	豚と人参の煮物 アロコのお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	人参 アロコ, 玉葱 しめじ	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	ほうれん草と小松菜せんべい	のり草と小松菜煎餅
5	月	昼	豆腐(木綿)のだし煮 玉葱の煮物 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 ワカメ, みそ	大根 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 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚のハイ
6	火	昼	南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	鶏ミンチ	かぼちゃ ほうれん草, 玉葱	さとう うどん 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	果物(りんご)	りんご
7	水	昼	鶏とキャブのみそ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	鶏肉, みそ	キャブ アロコ, 玉葱	さとう じゃがいも, さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし ワカメ	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
8	木	昼	魚とほうれん草の煮物 大根のみそ煮 清汁 ごはん	黄金かれ みそ	ほうれん草 大根, 人参 なす	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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
9	金	昼	豚とアロコ-の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	アロコ- 白菜, 人参	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	しらす&わかめせんべい	しらすの煎餅
10	土	昼	豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	充填豆腐	人参 玉葱 カブ, 野菜	さとう さつま芋, さとう 米	濃口醤油, 和風だし 鶏がらスープ	3時	ハイハイ	ハイハイ
13	火	昼	しらすとほうれん草のくず煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	しらす干し ワカメ, みそ	ほうれん草 キャブ, 玉葱	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	3時	ひかしポテト	じゃがいも, 塩
14	水	昼	豆腐のだし煮 白菜のお浸し スープ ごはん	充填豆腐	アロコ- 白菜, 人参 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 鶏がらスープ	3時	小魚せんべい	小魚のハイ
15	木	昼	牛とじゃが芋の洋風煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	牛肉	ほうれん草, 人参 玉葱	じゃがいも 米	ワカメ うすくち醤油, 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	果物(バナナ)	バナナ
16	金	昼	鶏と大根のみそ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	鶏肉, みそ	大根 玉葱 しめじ	さとう さつま芋, さとう 米	和風だし 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
17	土	昼	魚と玉葱の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	だら みそ	玉葱 アロコ-, 人参	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	ベビーせんべい	アハッパパピ-煎餅
19	月	昼	豆腐のみそ煮 大根の煮物 清汁 ごはん	充填豆腐, みそ	アロコ- 大根, 人参	さとう さとう そうめん 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	ハイハイ	ハイハイ
20	火	昼	鶏とじゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	ほうれん草, 玉葱 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 和風だし	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
21	水	昼	魚の煮物 キャベツのお浸し スープ ごはん	黄金かれ ワカメ	人参 キャブ, 大根	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	ほうれん草と小松菜せんべい	のり草と小松菜煎餅
22	木	昼	豆腐のキャブ煮 ブロッコリー-の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	白菜 アロコ-, 人参 玉葱	さとう さとう 米	ワカメ, 片栗粉 うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ひかし手	さつま芋
24	土	昼	人参のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 清汁 ごはん	鶏ミンチ	人参 玉葱 なす	さとう, 片栗粉 さつま芋, さとう 米	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
26	月	昼	豆腐のだし煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	充填豆腐	ほうれん草 白菜, 人参 しめじ	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, うすくち醤油, 塩	3時	ひかしポテト	じゃがいも, 塩
27	火	昼	鶏とじゃが芋の煮物 キャブのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	キャブ, 人参 小松菜	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	アハッパパピ-煎餅
28	水	昼	魚のあんかけ煮 さつま芋の洋風煮 清汁 ごはん	だら	アロコ- 人参 白菜	さとう, 片栗粉 さつま芋 米	うすくち醤油, 和風だし ワカメ 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	ハイハイ	ハイハイ
29	木	昼	豚のみそ煮 人参の煮物 スープ ごはん	豚小間肉, みそ	玉葱 人参, 大根 カブ, 野菜	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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ