



## 給食予定献立表 2024年2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	1杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	232 kcal	8.2 g	2 g	48 g	0.9 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◇ かや体温となるもの		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				
1	木	昼	豆腐の煮物 さつまいもの甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 玉葱	さとう さつまいも、さとう うどん 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	果物(りんご)	りんご
2	金	昼	じゃが芋の味噌煮 じゃが芋の煮物 清汁 ごはん	鶏ひ肉、みそ ワカメ	じゃが芋 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 アスパラのお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	人参 アスパラ、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	れん草と小松菜煎餅
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	小魚物ハイ
6	火	昼	南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	鶏ひ肉	かぼちゃ ほうれん草、玉葱 えのき	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、うすくち醤油、塩	3時	ハピーせんべい	アハ「ママ」ピ-煎餅
7	水	昼	鶏とじゃが芋のみそ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	鶏ひ肉、みそ	じゃが芋 アスパラ 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 アスパラ	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	黄金がし 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	豚とアスパラの煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	アスパラ 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	しらすとわかめせんべい	しらす煎餅
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 じゃが芋、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	ふかしポテト	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	アスパラ 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	小魚物ハイ
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	牛ひ肉	ほうれん草、人参 玉葱	じゃがいも 米	アスパラ 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 さつまいもの甘煮 味噌汁 ごはん	鶏ひ肉、みそ みそ	大根 玉葱 しめじ	さとう さつまいも、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	鶏と玉葱の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	玉葱 アスパラ、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	ハピーせんべい	アハ「ママ」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	アスパラ 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	鶏ひ肉 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	ふかし芋	さつまいも
21	水	昼	魚の煮物 キャベツのお浸し スープ ごはん	黄金がし ワカメ	人参 じゃが芋、大根	さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし アスパラ	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	れん草と小松菜煎餅
22	木	昼	豆腐のじゃが芋煮 ブロッコリーの煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	白菜 アスパラ、人参 玉葱	さとう さとう 米	アスパラ、アスパラ 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
24	土	昼	人参のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 清汁 ごはん	鶏ひ肉	人参 玉葱 なす	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 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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
27	火	昼	鶏とじゃが芋の煮物 じゃが芋のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ひ肉 みそ	じゃが芋、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	ハピーせんべい	アハ「ママ」ピ-煎餅
28	水	昼	魚のおんかけ煮 さつまいもの洋風煮 清汁 ごはん	たら みそ	アスパラ 人参 白菜	さとう、片栗粉 さつまいも 米	うすくち醤油、和風だし アスパラ 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 アスパラ	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