

給食予定献立表 2024年3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杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	232 kcal	8 g	1.8 g	48 g	0.8 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・海藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	金	昼	豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 清汁 ごはん	充填豆腐 ワカメ	かぼちゃ アスパラ、玉葱	さとう	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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
2	土	昼	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏シテ みそ	白菜、玉葱 えのき	じゃがいも、さとう、片栗粉	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	しらす&わかめせんべい	しらすみ饅頭
4	月	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	木綿豆腐、みそ	人参 ほうれん草、玉葱 しいたけ	さとう	和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ベビーせんべい	アハツアハツ餅
5	火	昼	大根のそぼろ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏シテ みそ	大根 白菜、人参	さとう、片栗粉 そうめん 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	さつま芋
6	水	昼	豆腐の煮物 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	充填豆腐 みそ	キャベツ 人参 玉葱	さとう じゃがいも、さとう	うすくち醤油、和風だし 和風だし 升りツツ	3時	小魚せんべい	小魚むい
7	木	昼	魚とブロッコリーの煮物 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	たら	アスパラ 玉葱 カブ、青菜	さとう さつま芋、さとう	濃口醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ハイハイ	ハイハイ
8	金	昼	豆腐のだし煮 キャベツのみそ煮 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ ワカメ	ほうれん草 キャベツ、人参	さとう	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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
9	土	昼	豚と南瓜のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 清汁 ごはん	豚小間肉、みそ	かぼちゃ アスパラ、玉葱 大根	さとう	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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
11	月	昼	魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がし みそ	人参 キャベツ、玉葱 ほうれん草	さとう	濃口醤油、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
12	火	昼	豆腐のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 清汁 ごはん	充填豆腐、みそ ワカメ	玉葱 アスパラ、人参	さとう	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(バナナ)	バナナ
13	水	昼	さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏シテ みそ	ほうれん草、大根	さつま芋、さとう、片栗粉 そうめん 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	ハイハイ	ハイハイ
14	木	昼	牛と大根のみそ煮 白菜の煮物 清汁 ごはん	牛たん肉、みそ	大根 白菜、玉葱 キャベツ	さとう さとう	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
15	金	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐	ほうれん草 かぼちゃ、人参 カブ、青菜	さとう、片栗粉 さとう	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	しらす&わかめせんべい	しらすみ饅頭
18	月	昼	豚と大根の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	豚肉	大根 キャベツ、玉葱 白菜	さとう	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
19	火	昼	鶏とブロッコリーの洋風煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉	アスパラ ほうれん草、人参 なす		升りツツ うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
21	木	昼	魚のみそ煮 じゃが芋の煮物 清汁 ごはん	黄金がし、みそ ワカメ	人参 アスパラ	さとう じゃがいも、さとう	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
22	金	昼	豆腐(木綿)のだし煮 さつま芋の煮物 味噌汁 ごはん	木綿豆腐	白菜 人参 えのき	さつま芋、さとう	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
23	土	昼	南瓜のそぼろ煮 大根のみそ煮 清汁 ごはん	鶏シテ みそ	かぼちゃ 大根、人参 玉葱	さとう、片栗粉 さとう	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	ベビーせんべい	アハツアハツ餅
25	月	昼	豆腐の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	絹ごし豆腐	キャベツ かぼちゃ、玉葱	さとう さとう そうめん 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
26	火	昼	鶏のチキチキ煮 白菜の煮物 スープ ごはん	鶏肉	大根 白菜、玉葱 しいたけ	さとう さとう	チキチキ、升りツツ うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
27	水	昼	牛と玉葱の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	牛たん肉	玉葱 アスパラ、人参	さとう	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	果物(りんご)	りんご
28	木	昼	魚とほうれん草のみそ煮 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	たら、みそ ワカメ	ほうれん草 キャベツ、人参	さとう	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
29	金	昼	豆腐のあんかけ煮 さつま芋の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐	大根 玉葱 しめじ	さとう、片栗粉 さつま芋、さとう	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	小魚むい