



# 給食予定献立表 2024年3月

明の守なかざき園  
離乳食(中期) (A)

※ 中期食は、食材をみじんぎ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献立 -    | 蛋白質   | 脂質    | 炭水化物 | 食塩    |
| 平均栄養価 | 106 kcal | 4.3 g | 0.9 g | 22 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<br>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類 | 緑◇ からだの調子を整えるもの<br>野菜類・くだもの類 | 黄◇ カや体温となるもの<br>穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | その他                        | 時間  | 献立名           | ざいりょう       |
| 1  | 金  | 昼  | 豆腐の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥      | 充填豆腐                             | かぼちゃ<br>アスパラ、玉葱              | さとう<br>米                       | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 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<br>白菜のお浸し<br>粥      | 鶏ミンチ                             | 白菜、玉葱                        | じゃがいも、さとう、片栗粉<br>米             | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | しらす&わかめせんべい   | しらすわかめ餅     |
| 4  | 月  | 昼  | 豆腐(木綿)のみそ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>粥  | 木綿豆腐、みそ                          | 人参<br>ほうれん草、玉葱               | さとう<br>米                       | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | ベビーせんべい       | アパルマパルマビ-煎餅 |
| 5  | 火  | 昼  | 大根のそぼろ煮<br>白菜のお浸し<br>粥        | 鶏ミンチ                             | 大根<br>白菜、人参                  | さとう、片栗粉<br>米                   | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | ふかし芋          | さつま芋        |
| 6  | 水  | 昼  | 豆腐の煮物<br>じゃが芋のみそ煮<br>粥        | 充填豆腐<br>みそ                       | キャベツ<br>人参                   | さとう<br>じゃがいも、さとう<br>米          | うすくち醤油、和風だし<br>和風だし        | 3時  | 小魚せんべい        | 小魚むし        |
| 7  | 木  | 昼  | 魚とブロッコリーの煮物<br>さつま芋の甘煮<br>粥   | たら                               | アスパラ<br>玉葱                   | さとう<br>さつま芋、さとう<br>米           | 濃口醤油、和風だし                  | 3時  | ハイハイ          | ハイハイ        |
| 8  | 金  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>キャベツのみそ煮<br>粥       | 充填豆腐<br>みそ                       | ほうれん草<br>キャベツ、人参             | さとう<br>米                       | うすくち醤油、和風だし<br>和風だし        | 3時  | ふかしポテト        | じゃがいも、塩     |
| 9  | 土  | 昼  | 鶏と南瓜のみそ煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥   | 鶏ミンチ、みそ                          | かぼちゃ<br>アスパラ、玉葱              | さとう<br>米                       | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | 野菜ハイハイ        | 野菜ハイハイ      |
| 11 | 月  | 昼  | 魚と人参の煮物<br>キャベツのお浸し<br>粥      | 黄金がし                             | 人参<br>キャベツ、玉葱                | さとう<br>米                       | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 3時  | 蒸しかぼちゃ        | かぼちゃ        |
| 12 | 火  | 昼  | 鶏と大根のみそ煮<br>白菜の煮物<br>粥        | 鶏ミンチ、みそ                          | 大根<br>白菜、玉葱                  | さとう<br>さとう<br>米                | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | ふかしポテト        | じゃがいも、塩     |
| 13 | 水  | 昼  | さつま芋のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>粥   | 鶏ミンチ                             | ほうれん草、大根                     | さつま芋、さとう、片栗粉<br>米              | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | ハイハイ          | ハイハイ        |
| 14 | 木  | 昼  | 豆腐のみそ煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥     | 充填豆腐、みそ                          | 玉葱<br>アスパラ、人参                | さとう<br>米                       | 和風だし<br>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 | 初草と小松菜煎餅    |
| 15 | 金  | 昼  | 豆腐のあんかけ煮<br>南瓜の煮物<br>粥        | 充填豆腐                             | ほうれん草<br>かぼちゃ、人参             | さとう、片栗粉<br>さとう<br>米            | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし | 3時  | しらす&わかめせんべい   | しらすわかめ餅     |
| 18 | 月  | 昼  | 鶏と大根の煮物<br>キャベツのお浸し<br>粥      | 鶏ミンチ                             | 大根<br>キャベツ、玉葱                | さとう<br>米                       | 濃口醤油、和風だし<br>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 | 火  | 昼  | 鶏とブロッコリーの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>粥 | 鶏ミンチ                             | アスパラ<br>ほうれん草、人参             | さとう<br>米                       | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし   | 3時  | ふかし芋          | さつま芋        |
| 21 | 木  | 昼  | 魚のみそ煮<br>じゃが芋の煮物<br>粥         | 黄金がし、みそ                          | 人参<br>アスパラ                   | さとう<br>じゃがいも、さとう<br>米          | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | 蒸しかぼちゃ        | かぼちゃ        |
| 22 | 金  | 昼  | 豆腐(木綿)のだし煮<br>さつま芋の煮物<br>粥    | 木綿豆腐                             | 白菜<br>人参                     | さつま芋、さとう<br>米                  | うすくち醤油、和風だし<br>濃口醤油、和風だし   | 3時  | ハイハイ          | ハイハイ        |
| 23 | 土  | 昼  | 南瓜のそぼろ煮<br>大根のみそ煮<br>粥        | 鶏ミンチ<br>みそ                       | かぼちゃ<br>大根、人参                | さとう、片栗粉<br>さとう<br>米            | うすくち醤油、和風だし<br>和風だし        | 3時  | ベビーせんべい       | アパルマパルマビ-煎餅 |
| 25 | 月  | 昼  | 豆腐の煮物<br>南瓜の甘煮<br>粥           | 絹ごし豆腐                            | キャベツ<br>かぼちゃ、玉葱              | さとう<br>さとう<br>米                | 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 | 火  | 昼  | 鶏と大根の煮物<br>白菜の煮物<br>粥         | 鶏ミンチ                             | 大根<br>白菜、玉葱                  | さとう<br>さとう<br>米                | 濃口醤油、和風だし<br>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 | 水  | 昼  | 鶏と玉葱の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥    | 鶏ミンチ                             | 玉葱<br>アスパラ、人参                | さとう<br>さとう<br>米                | 濃口醤油、和風だし<br>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 | 初草と小松菜煎餅    |
| 28 | 木  | 昼  | 魚とほうれん草のみそ煮<br>キャベツのお浸し<br>粥  | たら、みそ                            | ほうれん草<br>キャベツ、人参             | さとう<br>米                       | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし        | 3時  | ハイハイ          | ハイハイ        |
| 29 | 金  | 昼  | 豆腐のあんかけ煮<br>さつま芋の煮物<br>粥      | 充填豆腐                             | 大根<br>玉葱                     | さとう、片栗粉<br>さつま芋、さとう<br>米       | うすくち醤油、和風だし<br>濃口醤油、和風だし   | 3時  | 小魚せんべい        | 小魚むし        |