

給食予定献立表 2024年4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	174kcal	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	229 kcal	7.9 g	2 g	47 g
				食塩 0.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤く・血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く・からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く・力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	さいりょう
1	月	昼	豆腐(木綿)のだし煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 ブロッコリー、玉葱 キャベツ	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
2	火	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	豚ひき肉、みそ	ほうれん草、大根 しいたけ	和風だし うるち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ベビーせんべい	アハツアハツビ-煎餅	
3	水	昼	魚とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がし ワカメ、みそ	ブロッコリー 白菜、人参	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋	
4	木	昼	豚とじゃが芋の煮物 トマトのだし煮 清汁 ごはん	豚小間肉	トマト、キャベツ	じゃがいも、さとう そうめん	3時	果物(りんご)	りんご	
5	金	昼	しらすとほうれん草のくず煮 南瓜の甘煮 スープ ごはん	しらす干し	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱 白菜	うるち醤油、和風だし さとう 片栗粉	3時	ハイハイ	ハイハイ	
6	土	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 大根、人参 しめじ	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚むハイ	
8	月	昼	魚のあんかけ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	人参 キャベツ、玉葱 小松菜	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩	
9	火	昼	豚と白菜の煮物 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	豚ひき肉 木綿豆腐	白菜 ブロッコリー、人参	濃口醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
10	水	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	豚ひき肉、みそ	ほうれん草、玉葱	和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし、うるち醤油、塩	3時	しらす&わかめせんべい	しらすか煎餅	
11	木	昼	豆腐の煮物 南瓜の甘煮 スープ ごはん	充填豆腐	キャベツ かぼちゃ、人参 玉葱	うるち醤油、和風だし さとう 片栗粉	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	初刈草と小松菜煎餅	
12	金	昼	鶏とブロッコリーの煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ひき肉 ワカメ、みそ	ブロッコリー 大根、ほうれん草	濃口醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋	
13	土	昼	魚と人参の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がし みそ	人参 白菜、玉葱 ブロッコリー	濃口醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハツアハツビ-煎餅	
15	月	昼	豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	キャベツ ブロッコリー、人参 小松菜	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ	
16	火	昼	豚と大根の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	豚ひき肉 みそ	大根 玉葱 ほうれん草	濃口醤油、和風だし さとう さつま芋、さとう 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ	
17	水	昼	豆腐(木綿)のチャップ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	木綿豆腐	ブロッコリー 白菜、人参 ブロッコリー	キャベツ、ブロッコリー うるち醤油、和風だし 和風だし、うるち醤油、塩	3時	小魚せんべい	小魚むハイ	
18	木	昼	魚とほうれん草の煮物 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	黄金がし	ほうれん草 キャベツ、大根 えのき	濃口醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし、うるち醤油、塩	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩	
19	金	昼	豆腐のみそ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐、みそ みそ	白菜 人参 なす	和風だし じゃがいも、さとう うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	初刈草と小松菜煎餅	
20	土	昼	鶏と大根のみそ煮 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	鶏ひき肉、みそ	大根 かぼちゃ、玉葱	和風だし さとう さとう そうめん 米	3時	ベビーせんべい	アハツアハツビ-煎餅	
22	月	昼	かぼちゃの味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	豚ひき肉、みそ	かぼちゃ ほうれん草、玉葱	和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし、うるち醤油、塩	3時	果物(オレンジ)	りんご	
23	火	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 ブロッコリー しめじ	じゃがいも、さとう 米	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらすか煎餅
24	水	昼	しらすとキャベツのくず煮 白菜のお浸し スープ ごはん	しらす干し	キャベツ 白菜、大根 ブロッコリー	片栗粉 米	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
25	木	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ブロッコリー かぼちゃ、人参 えのき	さとう、片栗粉 さとう 米	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚むハイ
26	金	昼	鶏と人参の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ひき肉 みそ	人参 キャベツ、ほうれん草 玉葱	濃口醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩	
27	土	昼	魚と白菜の煮物 さつま芋の甘煮 清汁 ごはん	たら ワカメ	白菜 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし、うるち醤油、塩	3時	ハイハイ	ハイハイ
30	火	昼	じゃが芋の洋風そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	豚ひき肉	ほうれん草、玉葱 しめじ	じゃがいも、片栗粉 米	うるち醤油、和風だし うるち醤油、和風だし 和風だし、うるち醤油、塩	3時	ベビーせんべい	アハツアハツビ-煎餅

