

給食予定献立表 2024年4月

明の守保育園
離乳食(後期) (A)

※ 後期食は、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（3歳以上）				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	146 kcal	6.1 g	1.6 g	29 g	0.4 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	緑く、からだの調子を整えるもの	黄く、力や体温となるもの	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類		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 粥	木綿豆腐	人参 アスパラ、玉葱	米		うすくち醤油、和風だし 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	火	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	豚ミソ、みそ	ほうれん草、大根	さつま芋、さとう、片栗粉		和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ、マアパ、ビー、煎餅
3	水	昼	魚とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し 粥	黄金がし	アスパラ、 白菜、人参	さとう		うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、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 粥	豚小間肉	トマト、キャベツ	じゃがいも、さとう		濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	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 粥	しらす干し	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱	片栗粉 さとう 米		うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
6	土	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 粥	充填豆腐	玉葱 大根、人参	さとう		うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚せんべい
8	月	昼	魚のあんかけ煮 キャベツのお浸し 粥	たら	人参 キャベツ、玉葱	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	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
9	火	昼	鶏と白菜の煮物 アスパラのお浸し 粥	鶏ヒレ肉	白菜 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	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 粥	鶏ミソ、みそ	ほうれん草、玉葱	さつま芋、さとう、片栗粉		和風だし 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&わかめ煎餅
11	木	昼	豆腐の煮物 南瓜の甘煮 粥	充填豆腐	キャベツ かぼちゃ、人参	さとう さとう 米		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	めい、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 粥	鶏ヒレ肉	アスパラ、 大根、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	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 粥	黄金がし	人参 白菜、玉葱	さとう		濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ、マアパ、ビー、煎餅
15	月	昼	豆腐の煮物 アスパラのお浸し 粥	充填豆腐	キャベツ アスパラ、人参	さとう		うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、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 粥	豚ヒレ肉	大根 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米		濃口醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
17	水	昼	豆腐(木綿)のキャベツ煮 白菜のお浸し 粥	木綿豆腐	アスパラ、 白菜、人参	さとう		キャベツ、オリーブオイル うすくち醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚せんべい
18	木	昼	魚とほうれん草の煮物 キャベツのお浸し 粥	黄金がし	ほうれん草 キャベツ、大根	さとう		濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	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 粥	充填豆腐、みそ	白菜 人参	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	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	めい、草と小松菜煎餅
20	土	昼	鶏と大根のみそ煮 南瓜の甘煮 粥	鶏ヒレ肉、みそ	大根 かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米		和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ、マアパ、ビー、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 粥	鶏ミソ、みそ	かぼちゃ ほうれん草、玉葱	さとう、片栗粉		和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	果物(オレンジ)	オレンジ
23	火	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	人参 アスパラ	じゃがいも、さとう		うすくち醤油、和風だし 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&わかめ煎餅
24	水	昼	しらすとキャベツのくず煮 白菜のお浸し 粥	しらす干し	キャベツ 白菜、大根	片栗粉		うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	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 粥	充填豆腐	アスパラ、 かぼちゃ、人参	さとう、片栗粉 さとう 米		うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚せんべい
26	金	昼	鶏と人参の煮物 キャベツのお浸し 粥	鶏ヒレ肉	人参 キャベツ、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	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 粥	たら	白菜 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米		濃口醤油、和風だし	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 粥	鶏ミソ	ほうれん草、玉葱	じゃがいも、片栗粉		オリーブオイル うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	アパ、マアパ、ビー、煎餅