

給食予定献立表 2024年4月

明の守こども園
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 |
| 平均栄養価 | 146 kcal | 6 g | 1.7 g | 29 g | 0.4 g |

| 日 | 曜日 | 時間 | 献立名 | さいりょう | | | | その他 | 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 | 白く 消化しやすくなるもの 油類・調味料 | | 時間 | 献立名 |
| 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 | | うすくち醤油、和風だし | 3時 | 野菜ハイハイ | 野菜MILK |
| 2 | 火 | 昼 | さつまいもの味噌煮 ほうれん草のお浸し 粥 | 豚ひき肉、みそ | ほうれん草、大根 | さつまいも、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'マパ'ビ-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 | さつまいも |
| 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、人参 | 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 | 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MILK |
| 8 | 月 | 昼 | 魚のあんかけ煮 キャベツのお浸し 粥 | たら | 人参 アスパラ、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 | 豚と白菜の煮物 アスパラのお浸し 粥 | 豚小間肉 | 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MILK |
| 10 | 水 | 昼 | 鶏とさつまいものみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥 | 鶏ひき肉、みそ | ほうれん草、玉葱 | さつまいも、さとう | 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MILK |
| 11 | 木 | 昼 | 豆腐の煮物 南瓜の甘煮 粥 | 充填豆腐 | アスパラ かぼちゃ、人参 | さとう さとう | 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 | れん草と小松菜煎餅 |
| 12 | 金 | 昼 | 鶏とブロッコリーの煮物 大根のお浸し 粥 | 鶏ひき肉 | 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 | さつまいも |
| 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'マパ'ビ-煎餅 |
| 15 | 月 | 昼 | 豆腐の煮物 アスパラのお浸し 粥 | 充填豆腐 | アスパラ 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 さつまいもの甘煮 粥 | 豚小間肉 | 大根 玉葱 | さとう さつまいも、さとう | 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)のガチャッ煮 白菜のお浸し 粥 | 木綿豆腐 | アスパラ 白菜、人参 | さとう | ガチャッ、アスパラ うすくち醤油、和風だし | 3時 | 小魚せんべい | 小魚MILK |
| 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 アスパラ、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 | 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 | れん草と小松菜煎餅 |
| 20 | 土 | 昼 | 鶏と大根のみそ煮 南瓜の甘煮 粥 | 鶏ひき肉、みそ | 大根 かぼちゃ、玉葱 | さとう さとう | 和風だし | 3時 | ベビーせんべい | アパ'マパ'ビ-煎餅 |
| 22 | 月 | 昼 | かぼちゃの味噌煮 ほうれん草のお浸し 粥 | 鶏ひき肉、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MILK |
| 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 | アスパラ 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MILK |
| 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 | 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MILK |
| 26 | 金 | 昼 | 魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 粥 | 鶏ひき肉 | 人参 アスパラ、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 さつまいもの甘煮 粥 | たら | 白菜 玉葱 | さとう さつまいも、さとう | 濃口醤油、和風だし | 3時 | ハイハイ | ハイハイ |
| 30 | 火 | 昼 | じゃが芋の洋風煮 ほうれん草のお浸し 粥 | 鶏ひき肉 | ほうれん草、玉葱 | じゃがいも、片栗粉 | アスパラ うすくち醤油、和風だし | 3時 | ベビーせんべい | アパ'マパ'ビ-煎餅 |

