

給食予定献立表 2024年4月

明の守なかざき園  
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	227 kcal	8 g	1.9 g	47 g	0.9 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 アスパラ、玉葱 キャベツ	とうもろこし、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	
2	火	昼	さつまいもの味噌煮 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	アパパパパパパパパパ	
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	アスパラ 白菜、人参	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	さつまい	
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	片栗粉 さとう みそ	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	小魚せんべい	小魚のハイ	
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	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	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 スープ ごはん	豚ひき肉 木綿豆腐	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 鶏がらスープ	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
10	水	昼	鶏とさつまいものみそ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	鶏ひき肉、みそ	ほうれん草、玉葱	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	しらす&わかめせんべい	しらすかき煎餅	
11	木	昼	豆腐の煮物 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	充填豆腐	キャベツ かぼちゃ、人参 玉葱	さとう さとう みそ	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	おひらきと小松菜煎餅	
12	金	昼	魚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	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 和風だし	3時	ふかし芋	さつまい	
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	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	ベビーせんべい	アパパパパパパパパパ	
15	月	昼	豆腐の煮物 アスパラのお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	キャベツ アスパラ、人参 小松菜	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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ	
16	火	昼	豚と白菜のみそ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	鶏ひき肉、みそ ワカメ	白菜 玉葱	さとう じゃがいも、さとう みそ	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	おひらきと小松菜煎餅	
17	水	昼	豆腐(木綿)のキャベツ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	木綿豆腐	アスパラ 白菜、人参 ブロッコリー	さとう キャベツ、ブロッコリー うすくち醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	3時	小魚せんべい	小魚のハイ	
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 みそ	ほうれん草 キャベツ、大根 えのき	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	ふかしポテト	じゃがいも、塩	
19	金	昼	豚と大根の煮物 さつまいもの甘煮 味噌汁 ごはん	豚ひき肉 みそ	大根 玉葱 ほうれん草	さとう さつまい、さとう 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ	
20	土	昼	鶏と南瓜のみそ煮 大根のお浸し 清汁 ごはん	鶏ひき肉、みそ	かぼちゃ 大根、人参	さとう さとう そうめん 米	3時	ベビーせんべい	アパパパパパパパパパ	
22	月	昼	かぼちゃの味噌煮 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	さとう、片栗粉 うどん 米	3時	果物(オレンジ)	おひらき	
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 アスパラ しめじ	じゃがいも、さとう 米	3時	しらす&わかめせんべい	しらすかき煎餅	
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 うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、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	アスパラ かぼちゃ、人参 えのき	さとう、片栗粉 さとう 米	3時	小魚せんべい	小魚のハイ	
26	金	昼	魚と人参の煮物 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	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	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 清汁 ごはん	たら ワカメ	白菜 玉葱	さとう さつまい、さとう 米	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 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	3時	ベビーせんべい	アパパパパパパパパパ	

