



給食予定献立表 2024年5月

明の守こども園
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	1kgあたり	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	230 kcal	8.2 g	2 g	48 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				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	その他		献立名	さいりょう
1	水	昼	豆腐のだし煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐	人参 かぼちゃ、玉葱	さとう そうめん 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	約り草と小松菜煎餅
2	木	昼	豚と大根の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉	大根 人参 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	ふかし芋	さつま芋
7	火	昼	魚のあんかけ煮 アスパラのお浸し 味噌汁 ごはん	たら ワカメ、みそ	ほうれん草 アスパラ、人参	さとう、片栗粉 米	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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
8	水	昼	鶏と人参の煮物 さつま芋の甘煮 清汁 ごはん	鶏肉	人参 玉葱 しいたけ	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、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	しらすわかめ煎餅
9	木	昼	豆腐(木綿)の煮物 大根のみそ煮 スープ ごはん	木綿豆腐 みそ	玉葱 大根、人参 白菜	さとう さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし 鶏がらスープ	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
10	金	昼	じゃが芋の味噌ほろ煮 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	鶏肉、みそ	人参 玉葱	じゃがいも、さとう、片栗粉 米	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	ハイハイ	ハイハイ
11	土	昼	牛と玉葱の煮物 白菜のお浸し スープ ごはん	牛乳肉	玉葱 白菜、大根 なす	さとう 米	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	パピーせんべい	アスパラパイ煎餅
13	月	昼	豚と玉葱のみそ煮 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	豚肉、みそ	玉葱 人参	さとう うどん 米	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	果物(オレンジ)	おやつ
14	火	昼	魚とほうれん草の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	黄金がし	ほうれん草 玉葱	さとう さつま芋、さとう そうめん 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
15	水	昼	じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉	人参 大根	じゃがいも、さとう、片栗粉 米	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	小魚おやつ
16	木	昼	魚の洋風煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	たら	白菜 ほうれん草、人参 えのき	片栗粉 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
17	金	昼	豆腐のだし煮 南瓜の煮物 スープ ごはん	充填豆腐	人参 かぼちゃ、玉葱 ほうれん草	さとう 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 片栗粉	3時	パピーせんべい	アスパラパイ煎餅
18	土	昼	牛とキャベツのみそ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	牛乳肉、みそ 木綿豆腐	人参 白菜、大根	さとう 米	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	ほうれん草と小松菜せんべい	約り草と小松菜煎餅
20	月	昼	豚と玉葱の煮物 アスパラのお浸し 味噌汁 ごはん	豚肉	玉葱 アスパラ、人参	さとう 米	濃口醤油、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
21	火	昼	豆腐のみそ煮 さつま芋の煮物 清汁 ごはん	充填豆腐、みそ	大根 玉葱 小松菜	さとう さつま芋、さとう 米	和風だし 濃口醤油、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	しらすわかめ煎餅
22	水	昼	豚のチャーシュー煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	豚小間肉	白菜、人参	じゃがいも、さとう そうめん 米	チャーシュー、片栗粉 うすくち醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	3時	ハイハイ	ハイハイ
23	木	昼	鶏と南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉	かぼちゃ ほうれん草、大根 玉葱	さとう 米	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	小魚おやつ
24	金	昼	しらすとブロッコリーのくす煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	しらす干し	人参 人参 ブロッコリー	片栗粉 米	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
25	土	昼	豆腐のだし煮 大根のみそ煮 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 大根、白菜 しめじ	さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
27	月	昼	鶏と人参の煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	たら	人参 大根 ブロッコリー	さとう じゃがいも、さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	パピーせんべい	アスパラパイ煎餅
28	火	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 アスパラのお浸し 清汁 ごはん	木綿豆腐、みそ	白菜 アスパラ、人参 玉葱	さとう さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	3時	ハイハイ	ハイハイ
29	水	昼	魚と玉葱の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がし	玉葱 ほうれん草、白菜 大根	さとう 米	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	さつま芋
30	木	昼	豆腐の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐	ほうれん草 人参 しめじ	さとう 米	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	果物(りんご)	りんご
31	金	昼	鶏とブロッコリーのみそ煮 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	鶏肉、みそ	人参 かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米	和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	約り草と小松菜煎餅

