

給食予定献立表 2024年10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	1杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	233 kcal	7.6 g	1.8 g	48.7 g	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・卵類	緑く からだの潤いを整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く 力や体温となるもの 穀類・油類・砂糖類・いも類	米			献立名	さいりょう
1	火	昼	しらすとアロイのくす煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	人参 なす	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ベビーせんべい	アロイのくす煮-煎餅	
2	水	昼	鶏と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉	人参 ほうれん草, 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ふかし芋	さつま芋	
3	木	昼	豚とアロイのみそ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉, みそ	アロイ- 白菜, 人参 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
4	金	昼	豆腐のあんかけ煮 人参の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐	ほうれん草 人参, 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ふかしポテト	じゃがいも, 塩	
7	月	昼	豆腐のみそ煮 フロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐, みそ	人参 アロイ-玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ	
8	火	昼	鶏と玉葱の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉	玉葱 ほうれん草, 人参	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
9	水	昼	魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金カレイ	人参 人参, 玉葱 人参, 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ふかし芋	さつま芋	
10	木	昼	南瓜のそぼろ煮 大根のみそ煮 味噌汁 ごはん	鶏肉, みそ	かぼちゃ 大根, 人参 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
11	金	昼	魚のトマト煮 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	たら	トマト 人参 ほうれん草	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ベビーせんべい	アロイのくす煮-煎餅	
12	土	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	人参 アロイ- なす	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
15	火	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 かぼちゃ, 人参	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ふかしポテト	じゃがいも, 塩	
16	水	昼	魚のみそ煮 さつま芋の煮物 味噌汁 ごはん	黄金カレイ, みそ	人参 玉葱 大根	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
17	木	昼	豚と大根の煮物 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	豚小間肉	大根 ほうれん草, 人参 アロイ-	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	栗物(みかん缶)	ミカン缶	
18	金	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	充填豆腐 ワカメ	人参 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
19	土	昼	しらすとアロイのくす煮 キャベツのみそ煮 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アロイ- 人参 小松菜	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ベビーせんべい	アロイのくす煮-煎餅	
21	月	昼	魚のトマト煮 大根の煮物 味噌汁 ごはん	たら みそ	トマト 大根, 人参 ほうれん草	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
22	火	昼	牛とじゃが芋の洋風煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	牛肉 みそ	白菜, 人参 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ	
23	水	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	木綿豆腐, みそ	人参 ほうれん草, 玉葱 しいたけ	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ベビーせんべい	アロイのくす煮-煎餅	
24	木	昼	魚とキャベツの煮物 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	黄金カレイ	人参 人参 人参	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
25	金	昼	南瓜のそぼろ煮 フロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉, みそ	かぼちゃ アロイ-, 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	野菜ハイハイ	バナナ	
26	土	昼	豆腐のあんかけ煮 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	充填豆腐 みそ ワカメ	玉葱 人参	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
28	月	昼	しらすと人参のくす煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	しらす干し	人参 ほうれん草, 玉葱 アロイ-	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	栗物(オレンジ)	おやつ	
29	火	昼	鶏とさつま芋の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉 絹ごし豆腐, みそ	大根, 人参	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
30	水	昼	豆腐(木綿)のだし煮 アロイの煮物 味噌汁 ごはん	木綿豆腐	人参 アロイ-, 玉葱 なす	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ふかしポテト	じゃがいも, 塩	
31	木	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 キャベツのお浸し スープ ごはん	鶏肉, みそ	かぼちゃ 人参, 玉葱 人参	片栗粉 じゃがいも, さとう	米	3時	ベビーせんべい	アロイのくす煮-煎餅	