

# 給食予定献立表 2024年10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	174kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	148 kcal	6 g	1.5 g	30.2 g	0.5 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				時間	献立名	さいりょう
				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・油脂類・砂糖類・いも類	その他			
1	火	昼	しらすとキャブのくず煮 じゃが芋の煮物 粥	しらす干し 魚類	キャブ 人参	片栗粉 じゃがいも, 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	ベビーせんべい	アハ'マハ'ビ-煎餅
2	水	昼	鶏と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	鶏肉 肉類	人参 ほうれん草, 玉葱	さとう 米	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
3	木	昼	豚とアロウジーのみそ煮 白菜のお浸し 粥	豚小間肉, みそ 肉類	アロウジー 白菜, 人参	さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし	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 粥	充填豆腐 肉類	ほうれん草 人参, 玉葱	さとう, 片栗粉 さとう 米	うすくち醤油, 和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも, 塩
5	土	昼	南瓜のそぼろ煮 大根のお浸し 粥	鶏ミンチ 肉類	かぼちゃ 大根, 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	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
7	月	昼	豆腐のみそ煮 ブロッコリー-の煮物 粥	充填豆腐, みそ 肉類	人参 アロウジー, 玉葱	さとう さとう 米	和風だし 濃口醤油, 和風だし	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 粥	鶏肉 肉類	玉葱 ほうれん草, 人参	さとう 米	濃口醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
9	水	昼	魚と人参の煮物 キャバツのお浸し 粥	黄金がし 魚類	人参 キャブ, 玉葱	さとう 米	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
10	木	昼	じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ煮 粥	鶏ミンチ 肉類	みそ 大根, 人参	じゃがいも, さとう, 片栗粉 さとう 米	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
11	金	昼	魚のトマト煮 さつま芋の甘煮 粥	だら 魚類	トマト 人参	さとう さつま芋, さとう 米	うすくち醤油, 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハ'マハ'ビ-煎餅
12	土	昼	豆腐のみそ煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐, みそ 肉類	人参 アロウジー	さとう じゃがいも, さとう 米	和風だし 濃口醤油, 和風だし	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 粥	充填豆腐 肉類	ほうれん草 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	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 粥	黄金がし, みそ 魚類	人参 玉葱	さとう さつま芋, さとう 米	和風だし 濃口醤油, 和風だし	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 粥	豚小間肉 肉類	大根 ほうれん草, 人参	さとう 米	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	アハ'マハ'ビ-煎餅
18	金	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐 肉類	人参 玉葱	じゃがいも, さとう 米	うすくち醤油, 和風だし 濃口醤油, 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
19	土	昼	しらすとアロウジーのくず煮 キャバツのみそ煮 粥	しらす干し 魚類	アロウジー キャブ, 人参	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハ'マハ'ビ-煎餅
21	月	昼	魚のトマト煮 大根の煮物 粥	だら 魚類	トマト 大根, 人参	さとう 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	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 粥	牛肉 肉類	白菜, 人参	じゃがいも 米	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
23	水	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥	木綿豆腐, みそ 肉類	人参 ほうれん草, 玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハ'マハ'ビ-煎餅
24	木	昼	魚とキャバツの煮物 さつま芋の甘煮 粥	黄金がし 魚類	キャブ 人参	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
25	金	昼	南瓜のそぼろ煮 ブロッコリー-のお浸し 粥	鶏ミンチ 肉類	かぼちゃ アロウジー, 玉葱	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	3時	果物(バナナ)	バナナ
26	土	昼	豆腐のあんかけ煮 じゃが芋のみそ煮 粥	充填豆腐 肉類	みそ 人参	さとう, 片栗粉 じゃがいも, さとう 米	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
28	月	昼	しらすと人参のくず煮 ほうれん草のお浸し 粥	しらす干し 魚類	人参 ほうれん草, 玉葱	片栗粉 米	うすくち醤油, 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
29	火	昼	鶏とさつま芋の煮物 大根のお浸し 粥	鶏肉 肉類	大根, 人参	さつま芋, さとう 米	濃口醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
30	水	昼	豆腐(木綿)のだし煮 アロウジー-の煮物 粥	木綿豆腐 肉類	人参 アロウジー, 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	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 キャバツのお浸し 粥	鶏ミンチ, みそ 肉類	かぼちゃ キャブ, 玉葱	さとう, 片栗粉 さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハ'マハ'ビ-煎餅