

給食予定献立表 2024年10月

明の守たまつ保育園
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					
	米養素	IUP -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	233 kcal		7.6 g	1.8 g	48.6 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他		献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	火	昼	しらすとアマガリのくず煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アマガリ 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 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-煎餅
2	水	昼	鶏と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	鶏肉	人参 ほうれん草、玉葱	さとう そうめん 米	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	ふかし芋	さつま芋
3	木	昼	豚とアマガリのみそ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	豚小間肉、みそ	アマガリ 白菜、人参 玉葱	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	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	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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
7	月	昼	豆腐のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 清汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 ブロッコリー、玉葱	さとう アマガリ、玉葱 そうめん 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	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	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	ハイハイ	ハイハイ
9	水	昼	鶏と人参の煮物 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	黄金がし	人参 アマガリ、玉葱 アマガリ、菜	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、うすくち醤油、塩	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 清汁 ごはん	鶏肉、みそ	かぼちゃ 大根、人参 玉葱	さとう、片栗粉 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
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	さとう さつま芋、さとう 米	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	アハ! ママ! ビー-煎餅
12	土	昼	豆腐のみそ煮 じゃが芋の煮物 清汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 アマガリ なす	さとう じゃがいも、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
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	さとう、片栗粉 さとう そうめん 米	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
16	水	昼	魚のみそ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	黄金がし、みそ ワカメ	人参 玉葱	さとう じゃがいも、さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし アマガリ	3時	ハイハイ	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 アマガリ	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	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-煎餅
18	金	昼	豆腐のだし煮 さつま芋の煮物 清汁 ごはん	充填豆腐	人参 玉葱 大根	さつま芋、さとう 米	うすくち醤油、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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
19	土	昼	しらすとアマガリのくず煮 キャベツのみそ煮 清汁 ごはん	しらす干し みそ	アマガリ アマガリ、人参 小松菜	片栗粉 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	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-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	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 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 味噌汁 ごはん	牛肉	白菜、人参 玉葱	じゃがいも 米	アマガリ 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
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	さとう 米	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	アハ! ママ! ビー-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	黄金がし	アマガリ 人参 アマガリ、菜	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし アマガリ	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 味噌汁 ごはん	鶏肉、みそ	かぼちゃ ブロッコリー、玉葱	さとう、片栗粉 そうめん 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(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 スープ ごはん	充填豆腐 みそ ワカメ	玉葱 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 鶏がらスープ	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 スープ ごはん	しらす干し	人参 ほうれん草、玉葱 アマガリ	片栗粉 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし アマガリ	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 味噌汁 ごはん	鶏肉 絹ごし豆腐、みそ	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 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 アマガリの煮物 清汁 ごはん	木綿豆腐	人参 アマガリ、玉葱 なす	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、うすくち醤油、塩	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 アマガリ、玉葱 飾り人参(埋)	さとう、片栗粉 さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし アマガリ	3時	ベビーせんべい	アハ! ママ! ビー-煎餅