

給食予定献立表 2024年10月

明の守保育園  
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				
	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
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				時間	献立名	さいりょう
				赤く	血や肉になるもの	緑く	からだの調子を整えるもの			
1	火	昼	しらすとアスパラのくず煮 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 人参 なす	米	3時	ベビーせんべい	アスパラハチー煎餅
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 さとう ほうれん草 玉葱	米	3時	ふかし芋	さつま芋
3	木	昼	豚とアスパラのみそ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	アスパラ 白菜 人参 玉葱	アスパラ 白菜 人参 玉葱	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 ワカメ みそ	ほうれん草 人参 玉葱	ほうれん草 人参 玉葱	米	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 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	かぼちゃ 大根 人参 しめじ	かぼちゃ 大根 人参 しめじ	米	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 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 アスパラ 玉葱	人参 アスパラ 玉葱	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	玉葱 ほうれん草 人参	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 人参	人参 人参 人参	米	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 スープ ごはん	鶏ミンチ みそ	大根 人参 玉葱	じゃがいも 人参 玉葱	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	人参 人参 人参	人参 人参 人参	米	3時	ベビーせんべい	アスパラハチー煎餅
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 アスパラ なす	人参 アスパラ なす	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	ほうれん草 かぼちゃ 人参	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	人参 玉葱 大根	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 アスパラ	大根 ほうれん草 人参 アスパラ	米	3時	ベビーせんべい	アスパラハチー煎餅
18	金	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 玉葱 白菜	人参 玉葱 白菜	米	3時	ハイハイ	ハイハイ
19	土	昼	しらすとアスパラのくず煮 キャベツのみそ煮 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アスパラ 人参 小松菜	片栗粉 人参 小松菜	米	3時	ベビーせんべい	アスパラハチー煎餅
21	月	昼	魚のトマト煮 大根の煮物 味噌汁 ごはん	たら	人参 人参 人参	人参 人参 人参	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	白菜 人参 玉葱	白菜 人参 玉葱	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	人参 ほうれん草 玉葱 しいたけ	米	3時	ベビーせんべい	アスパラハチー煎餅
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	黄金カレイ	人参 人参 人参	人参 人参 人参	米	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	鶏ミンチ みそ	かぼちゃ アスパラ 玉葱	かぼちゃ アスパラ 玉葱	米	3時	栗物(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	玉葱 人参	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 アスパラ	人参 ほうれん草 玉葱 アスパラ	米	3時	栗物(オレンジ)	栗
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	大根 人参	米	3時	ハイハイ	ハイハイ
30	水	昼	豆腐(木綿)のだし煮 アスパラの煮物 味噌汁 ごはん	木綿豆腐	人参 アスパラ 玉葱 なす	人参 アスパラ 玉葱 なす	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	鶏ミンチ みそ	かぼちゃ 人参 人参 人参	かぼちゃ 人参 人参 人参	米	3時	ベビーせんべい	アスパラハチー煎餅