

給食予定献立表 2024年10月

明の守なかざき園
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	174kcal	蛋白質	脂質	食塩
平均栄養価	233 kcal	7.6 g	1.8 g	49 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・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 心や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	さいりょう
1	火	昼	しらすとキャベツのくず煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	キャベツ 人参 なす	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	アハマママヒ-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	鶏肝肉 みそ	人参 ほうれん草、玉葱	さとう さとうめん 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	豚とアスパラのみそ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	豚小間肉、みそ	アスパラ 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 ワカメ、みそ	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	ふかしホテト	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	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	ほうれん草と小松菜せんべい	初刈草と小松菜煎餅
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 アスパラ、玉葱	さとう さとう さとうめん 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	鶏肝肉 ワカメ、みそ	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	小魚せんべい	小魚物ハイ
9	水	昼	魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	黄金がし みそ	人参 キャベツ、玉葱 ブロッコリー	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	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、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	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
11	金	昼	豚のトマト煮 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	たら みそ	トマト 人参 ほうれん草	さとう さとう さとうめん 米	うすくち醤油、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	アハマママヒ-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 アスパラ 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 さとうめん 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかしホテト	じゃがいも、塩
16	水	昼	魚のみそ煮 さつま芋の煮物 清汁 ごはん	黄金がし、みそ	人参 玉葱 大根	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	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 みそ	大根 ほうれん草、人参 アスパラ	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	小魚せんべい	小魚物ハイ
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	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 和風だし	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 清汁 ごはん	しらす干し みそ	アスパラ キャベツ、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	アハマママヒ-煎餅
21	月	昼	豚のトマト煮 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	ベビーせんべい	アハマママヒ-煎餅
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	牛肝肉 みそ	白菜、人参 玉葱	じゃがいも 米	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
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	しらす&わかめせんべい	しらすわかめ煎餅
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 みそ	キャベツ 人参 ブロッコリー	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 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 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	かぼちゃ アスパラ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう さとうめん 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 みそ	人参 ほうれん草、玉葱 アスパラ	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	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	鶏肝肉 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	ほうれん草と小松菜せんべい	初刈草と小松菜煎餅
30	水	昼	豆腐(木綿)のだし煮 アスパラの煮物 清汁 ごはん	木綿豆腐	人参 アスパラ、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	ふかしホテト	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 キャベツ、玉葱 飾り人参(聖)	さとう、片栗粉 さとう 米	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	アハマママヒ-煎餅