

# 給食予定献立表 2024年11月

明の守こども園  
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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	150 kcal	6.4 g	1.3 g	30.1 g	0.5 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、力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	さいりょう
1	金	昼	魚とアスパラの煮物 じゃが芋のみそ煮 粥	たら みそ	アスパラ 人参	さとう じゃがいも, さとう 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
2	土	昼	豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	充填豆腐	人参 ほうれん草, 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	ハイハイ	ハイハイ
5	火	昼	豚と人参の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	豚ヒレ肉	人参 アスパラ, 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
6	水	昼	魚とキャベツのみそ煮 大根の煮物 粥	黄金加し, みそ	キャベツ 大根, 人参	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
7	木	昼	豆腐(木綿)のだし煮 南瓜の甘煮 粥	木綿豆腐	人参 かぼちゃ, 玉葱	さとう 米	うすくち醤油, 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚ハイ
8	金	昼	鶏のトマト煮 じゃが芋の煮物 粥	鶏ヒレ肉	トマト アスパラ	さとう 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	果物(オレンジ)	りんご
9	土	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 粥	鶏ヒレ, みそ	白菜, 人参	さつま芋, 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	アボカドパイザ餅
11	月	昼	しらすとアスパラのくず煮 南瓜の甘煮 粥	しらす干し	アスパラ かぼちゃ, 玉葱	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油, 和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	ほうれん草と小松菜餅
12	火	昼	豚そぼろのケチャップ煮 ほうれん草のお浸し 粥	豚ヒレ500gP	ほうれん草, 人参	さつま芋, さとう 米	ケチャップ, 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
13	水	昼	豆腐の煮物 白菜のお浸し 粥	充填豆腐	玉葱 白菜, 人参	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
14	木	昼	魚とキャベツの煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	たら	キャベツ アスパラ, 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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
15	金	昼	豆腐のあんかけ煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	ほうれん草 玉葱	片栗粉 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	ベビーせんべい	アボカドパイザ餅
16	土	昼	大根の味噌そぼろ煮 さつま芋の甘煮 粥	鶏ヒレ, みそ	大根 玉葱	さとう, 片栗粉 さつま芋, さとう 米	和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
18	月	昼	豆腐(木綿)のあんかけ煮 南瓜のみそ煮 粥	木綿豆腐 みそ	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 和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらすわかめ餅
19	火	昼	大根のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ヒレ	大根 アスパラ, 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
20	水	昼	しらすとキャベツのくず煮 じゃが芋の煮物 粥	しらす干し	キャベツ 人参	片栗粉 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	果物(バナナ)	バナナ
21	木	昼	牛と白菜の煮物 大根のみそ煮 粥	牛ヒレ肉 みそ	白菜 大根, 人参	さとう さとう 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
22	金	昼	豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	充填豆腐	人参 ほうれん草, 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	ハイハイ	ハイハイ
25	月	昼	しらすとアスパラのくず煮 人参のみそ煮 粥	しらす干し みそ	アスパラ 人参, 玉葱	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
26	火	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ヒレ, みそ	かぼちゃ 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
27	水	昼	豆腐の煮物 キャベツのみそ煮 粥	充填豆腐	人参 キャベツ, アスパラ	さとう 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	アボカドパイザ餅
28	木	昼	牛とじゃが芋の煮物 大根のお浸し 粥	牛ヒレ肉	大根, 人参	じゃがいも, 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
29	金	昼	角と玉葱の煮物 南瓜の甘煮 粥	黄金加し	人参 かぼちゃ, 玉葱	さとう さとう 米	うすくち醤油, 和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
30	土	昼	大根のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 粥	鶏ヒレ	大根 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 うすくち醤油, 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ