

給食予定献立表 2024年11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	173kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	232 kcal	8.1 g	1.8 g	48.1 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	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		時間	献立名	さいりょう
1	金	昼	魚とアロカリ-の煮物 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	たら みそ	アロカリ- 人参 かぶ菜	さとう じゃがいも, さとう 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし しょうゆ	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 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 ほうれん草, 玉葱	さとう 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	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 スープ ごはん	豚肉	人参 アロカリ-, 玉葱 かぶ菜	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	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 スープ ごはん	黄金かひ, みそ ワカメ	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 しょうゆ	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 スープ ごはん	木綿豆腐	人参 かぼちゃ, 玉葱 ほうれん草	さとう 米	うすくち醤油, 和風だし 鶏がらスープ	3時	ハイハイ	ハイハイ
8	金	昼	鶏のトマト煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	鶏肉	トマト アロカリ- 玉葱	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 しょうゆ	3時	果物(オレンジ)	りんご
11	月	昼	魚のあんかけ煮 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	黄金かひ	ほうれん草 かぼちゃ, 玉葱 えのき	さとう, 片栗粉 さとう 米	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
12	火	昼	ブロッコリー-のそぼろ煮 人参のみそ煮 清汁 ごはん	鶏むね みそ	アロカリ- 人参, 玉葱	さとう, 片栗粉 さとう うどん 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	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 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 白菜, 人参 小松菜	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
14	木	昼	魚とキャベツの煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	キャベツ 大根, 人参 玉葱	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	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 味噌汁 ごはん	充填豆腐 ワカメ, みそ	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 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハツマハビ-煎餅
16	土	昼	大根の味噌そぼろ煮 さつま芋の甘煮 清汁 ごはん	鶏むね, みそ	大根 玉葱 しめじ	さとう, 片栗粉 さつま芋, さとう 米	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
18	月	昼	豆腐(木綿)のあんかけ煮 南瓜のみそ煮 清汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	ほうれん草 かぼちゃ, 人参 なす	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	ベビーせんべい	アハツマハビ-煎餅
19	火	昼	大根のそぼろ煮 ブロッコリー-のお浸し スープ ごはん	鶏むね ワカメ	大根 アロカリ-, 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 鶏がらスープ	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煮物 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	しらす干し	キャベツ 人参 小松菜	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 しょうゆ	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 清汁 ごはん	牛たん肉 みそ	白菜 大根, 人参 玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油, 和風だし 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
22	金	昼	豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 ほうれん草, 玉葱 えのき	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	ハイハイ	ハイハイ
25	月	昼	豚そぼろのケチャップ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	豚むね500gP みそ	アロカリ- 人参	さとう さつま芋, さとう そうめん 米	キャベツ, しょうゆ 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 スープ ごはん	鶏むね, みそ	かぼちゃ ほうれん草, 玉葱 白菜	さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし しょうゆ	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 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 キャベツ, アロカリ- 玉葱	さとう 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	ハイハイ	ハイハイ
28	木	昼	牛とじゃが芋の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	牛たん肉 ワカメ, みそ	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 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハツマハビ-煎餅
29	金	昼	魚と玉葱の煮物 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	黄金かひ	人参 かぼちゃ, 玉葱 ほうれん草	さとう さとう 米	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
30	土	昼	大根のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	鶏むね みそ	大根 人参 小松菜	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 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ