

給食予定献立表 2025年5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	177kcal	蛋白質	脂質	食塩
平均栄養価	236 kcal	8 g	2 g	49.4 g 0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	おやつ		
				赤く 血や肉になるもの	緑く からだの調子を整えるもの	黄く 力や体温となるもの		時間	献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	木	昼	鶏とほうれん草の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	鶏むね肉 みそ	ほうれん草 かぼちゃ・人参 しいたけ	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
2	金	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	玉葱 人参 小松菜	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
7	水	昼	魚とさつま芋の煮物 アロカリのお浸し 味噌汁 ごはん	たら	アロカリ、人参	さつま芋、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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
8	木	昼	豆腐の煮物 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	充填豆腐 みそ	人参 玉葱 ほうれん草	さとう じゃがいも、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし オリーブオイル	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
9	金	昼	大根のそぼろ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね肉	大根 人参 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 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
10	土	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 スープ ごはん	充填豆腐	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱 なす	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	アハ「マハ」ビ-煎餅
12	月	昼	じゃが芋の味噌煮 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	鶏むね肉、みそ	人参 玉葱	じゃがいも、さとう、片栗粉 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
13	火	昼	魚とほうれん草の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	黄金がイ	ほうれん草 玉葱	さとう さつま芋、さとう そうめん 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハ「マハ」ビ-煎餅
14	水	昼	豆腐のあんかけ煮 大根の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 大根、人参 オリーブ	さとう、片栗粉 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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
15	木	昼	魚と南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	たら	かぼちゃ アロカリ、玉葱 えのき	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
16	金	昼	人参のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏むね肉 ワカメ	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 オリーブオイル	3時	ふかし芋	さつま芋
17	土	昼	豆腐のみそ煮 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	木綿豆腐、みそ	アロカリ かぼちゃ、人参 なす	さとう 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
19	月	昼	豚と玉葱の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 ワカメ、みそ	玉葱 白菜、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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
20	火	昼	豆腐のだし煮 大根のみそ煮 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 大根、人参 えのき	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
21	水	昼	豚のチャーシュー煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	人参 アロカリ	じゃがいも、さとう そうめん 米	オリーブオイル、オリーブオイル 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「マハ」ビ-煎餅
22	木	昼	鶏と大根のみそ煮 南瓜の煮物 清汁 ごはん	鶏むね肉、みそ	大根 かぼちゃ、人参 玉葱	さとう 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	ふかし芋	さつま芋
23	金	昼	しらすとブロッコリーのお浸し じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し	アロカリ 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 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
24	土	昼	豆腐のみそ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 ほうれん草、玉葱 しめじ	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	ベビーせんべい	アハ「マハ」ビ-煎餅
26	月	昼	豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 清汁 ごはん	充填豆腐	玉葱 人参 えのき	さとう さつま芋、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
27	火	昼	魚と人参のみそ煮 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	黄金がイ、みそ	人参 アロカリ	さとう うどん 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	果物(オレンジ)	和菓子
28	水	昼	豚と南瓜の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	かぼちゃ 大根、玉葱 オリーブ	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「マハ」ビ-煎餅
29	木	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	ほうれん草 人参	じゃがいも、さとう そうめん 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	ふかし芋	さつま芋
30	金	昼	魚とブロッコリーのみそ煮 南瓜の煮物 スープ ごはん	たら、みそ ワカメ	アロカリ かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし オリーブオイル	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
31	土	昼	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し スープ	鶏むね肉	ほうれん草、人参 玉葱	じゃがいも、さとう、片栗粉 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「マハ」ビ-煎餅



ごはん

米