

給食予定献立表 2025年7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。

献立種別	1日平均				
栄養素	174kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	242 kcal	8.1 g	1.9 g	50 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	ざいりょう
1	火	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	木綿豆腐、みそ	人参 アロカ-、玉葱 しめじ	さとう	和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ふかし芋	さつま芋
2	水	昼	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	キャベツ、人参 なす	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 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハツマビ-煎餅
3	木	昼	魚と南瓜の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	かぼちゃ 白菜、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 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
4	金	昼	牛とアロカ-の煮物 さつま芋のみそ煮 清汁 ごはん	牛筋肉 みそ	アロカ- 玉葱	さとう さつま芋、さとう うどん 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	果物(バナナ)	バナナ
5	土	昼	豆腐のあんかけ煮 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、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	ハイハイ	ハイハイ
7	月	昼	ブロッコリーのみそ煮 さつま芋の甘煮 清汁 ごはん	鶏ミンチ	アロカ- 玉葱 人参(里)	さとう、片栗粉 さつま芋、さとう そうめん 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
8	火	昼	魚とじゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	ほうれん草、玉葱 しめじ	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	果物(みかん缶)	ミカン缶
9	水	昼	豆腐のみそ煮 大根の煮物 清汁 ごはん	絹ごし豆腐、みそ	人参 大根、トマト 玉葱	さとう 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	アハツマビ-煎餅
10	木	昼	豚とさつま芋のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 清汁 ごはん	豚小間肉、みそ	アロカ-、玉葱 人参	さつま芋、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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
11	金	昼	魚とキャベツの煮物 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	黄金がイ みそ	キャベツ 人参 ほうれん草	さとう じゃがいも、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	3時	ハイハイ	ハイハイ
12	土	昼	白菜のそぼろ煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ かつわかめ、みそ	白菜 かぼちゃ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハツマビ-煎餅
14	月	昼	豆腐の(キャブ)煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	充填豆腐 かつわかめ	人参 アロカ-、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	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
15	火	昼	魚とキャベツの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	キャベツ ほうれん草、人参	さとう そうめん 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
16	水	昼	豚とさつま芋の煮物 白菜の煮浸し スープ ごはん	豚小間肉 木綿豆腐	白菜、玉葱	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 鶏がらスープ	3時	ハイハイ	ハイハイ
17	木	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 大根の煮物 スープ ごはん	鶏ミンチ、みそ	かぼちゃ 大根、人参 キャベツ	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、うすくち醤油	3時	ベビーせんべい	アハツマビ-煎餅
18	金	昼	しらすとアロカ-のくす煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アロカ- 人参	片栗粉 じゃがいも うどん 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	ふかし芋	さつま芋
19	土	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	充填豆腐	ほうれん草 かぼちゃ、人参 玉葱	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、塩	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
22	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 みそ	ほうれん草 人参 玉葱	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	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
23	水	昼	豆腐のみそ煮 南瓜の煮物 スープ ごはん	充填豆腐、みそ かつわかめ	人参 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 和風だし、うすくち醤油	3時	ハイハイ	ハイハイ
24	木	昼	魚のあんかけ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	たら みそ	アロカ- 人参 キャベツ	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 濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	ベビーせんべい	アハツマビ-煎餅
25	金	昼	鶏と人参の煮物 大根のお浸し スープ ごはん	鶏筋肉 絹ごし豆腐	人参 大根、ほうれん草	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	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
26	土	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	鶏ミンチ、みそ	キャベツ、アロカ- しいたけ	さつま芋、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
28	月	昼	豆腐のだし煮 人参の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 かつわかめ、みそ	ほうれん草 人参、玉葱	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
29	火	昼	魚とアロカ-のみそ煮 南瓜の煮物 清汁 ごはん	アロカ-、みそ	アロカ- かぼちゃ、玉葱	さとう さとう そうめん 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	ベビーせんべい	アハツマビ-煎餅
30	水	昼	豚と白菜の煮物 さつま芋のみそ煮 清汁 ごはん	豚小間肉 みそ	白菜 人参 玉葱	さとう さつま芋、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	ハイハイ	ハイハイ
31	木	昼	豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	充填豆腐	人参 ほうれん草、玉葱 しいたけ	さとう 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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ