



## 給食予定献立表 2026年1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   | 1日平均     | 蛋白質 | 脂質    | 炭水化物     |
| 平均栄養価 | 242 kcal | 8 g | 1.9 g | 50 g     |
|       |          |     |       | 食塩 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◇ 血や肉になるもの       | 緑◇ からだの調子を整えるもの           | 黄◇ 力や体温となるもの             |                                      |    | 献立名     | さいりょう         |
|    |    |    |                                        | 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           |                                      |    |         |               |
| 5  | 月  | 昼  | 魚の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん        | たら<br>かつわかめ、みそ    | 人参<br>ほうれん草、玉葱            | さとう<br>米                 | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし     | 3時 | ハイハイン   | ハイハイン         |
| 6  | 火  | 昼  | 牛と南瓜の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>スープ<br>ごはん    | 牛筋肉               | かぼちゃ<br>ブロッコリー、玉葱<br>小松菜  | さとう、片栗粉<br>米             | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>鶏がらスープ   | 3時 | ベビーせんべい | ベビーせんべい(アガツマ) |
| 7  | 水  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁<br>ごはん        | 充填豆腐<br>みそ        | 玉葱<br>人参<br>ワケツナ          | じゃがいも、さとう<br>米           | うすくち醤油、和風だし<br>濃口醤油、和風だし<br>和風だし     | 3時 | ふかし芋    | さつま芋          |
| 8  | 木  | 昼  | 魚のみそ煮<br>南瓜の煮物<br>スープ<br>ごはん           | 黄金がし、みそ           | ブロッコリー<br>かぼちゃ、人参<br>玉葱   | さとう<br>さとう<br>米          | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>ワケツナ          | 3時 | 野菜ハイハイン | 野菜ハイハイン       |
| 9  | 金  | 昼  | 豚そぼろとキャベツの煮物<br>人参の甘煮<br>味噌汁<br>ごはん    | 豚ミソ<br>みそ         | キャベツ<br>人参、玉葱<br>白菜       | さとう<br>さとう<br>米          | 濃口醤油、和風だし<br>和風だし                    | 3時 | ふかしポテト  | じゃがいも、塩       |
| 10 | 土  | 昼  | 豆腐のみそ煮<br>さつま芋の煮物<br>清汁<br>ごはん         | 充填豆腐、みそ           | ほうれん草<br>玉葱<br>なす         | さとう<br>さつま芋、さとう<br>米     | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし、うすくち醤油、塩 | 3時 | ハイハイン   | ハイハイン         |
| 13 | 火  | 昼  | さつま芋の味噌そぼろ煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>清汁<br>ごはん | 鶏ミソ、みそ            | ブロッコリー、人参                 | さつま芋、さとう、片栗粉<br>うどん<br>米 | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし、うすくち醤油、塩 | 3時 | ベビーせんべい | ベビーせんべい(アガツマ) |
| 14 | 水  | 昼  | 豆腐のあんかけ煮<br>南瓜の甘煮<br>清汁<br>ごはん         | 充填豆腐              | ほうれん草<br>かぼちゃ、玉葱<br>えのき   | さとう、片栗粉<br>さとう<br>米      | うすくち醤油、和風だし<br>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       |
| 15 | 木  | 昼  | 豚とキャベツの洋風煮<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁<br>ごはん    | 豚小間肉<br>みそ        | キャベツ<br>人参                | じゃがいも、さとう<br>そうめん<br>米   | ワケツナ<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし          | 3時 | 野菜ハイハイン | 野菜ハイハイン       |
| 16 | 金  | 昼  | 魚とブロッコリーの煮物<br>さつま芋のみそ煮<br>スープ<br>ごはん  | たら<br>みそ<br>かつわかめ | ブロッコリー<br>玉葱              | さとう<br>さつま芋、さとう<br>米     | 濃口醤油、和風だし<br>和風だし<br>鶏がらスープ          | 3時 | 蒸しかぼちゃ  | かぼちゃ          |
| 17 | 土  | 昼  | 大根のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん     | 鶏ミソ<br>みそ         | 大根<br>ほうれん草、人参<br>玉葱      | さとう、片栗粉<br>米             | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし   | 3時 | ハイハイン   | ハイハイン         |
| 19 | 月  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁<br>ごはん        | 充填豆腐<br>みそ        | 玉葱<br>人参                  | じゃがいも、さとう<br>そうめん<br>米   | うすくち醤油、和風だし<br>濃口醤油、和風だし<br>和風だし     | 3時 | 野菜ハイハイン | 野菜ハイハイン       |
| 20 | 火  | 昼  | しらすと南瓜の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>味噌汁<br>ごはん  | しらす干し<br>みそ       | かぼちゃ<br>ブロッコリー、玉葱<br>しいたけ | さとう<br>米                 | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし     | 3時 | ふかしポテト  | じゃがいも、塩       |
| 21 | 水  | 昼  | 鶏とさつま芋のみそ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>スープ<br>ごはん  | 鶏筋肉、みそ            | ほうれん草、人参<br>玉葱            | さつま芋、さとう<br>米            | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>ワケツナ          | 3時 | ベビーせんべい | ベビーせんべい(アガツマ) |
| 22 | 木  | 昼  | 牛とブロッコリーの煮物<br>白菜のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん    | 牛筋肉<br>みそ         | ブロッコリー<br>白菜、人参<br>えのき    | さとう<br>米                 | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし     | 3時 | ハイハイン   | ハイハイン         |
| 23 | 金  | 昼  | 豆腐のあんかけ煮<br>南瓜の甘煮<br>味噌汁<br>ごはん        | 充填豆腐<br>かつわかめ、みそ  | ほうれん草<br>かぼちゃ、玉葱          | さとう、片栗粉<br>さとう<br>米      | うすくち醤油、和風だし<br>和風だし                  | 3時 | ふかし芋    | さつま芋          |
| 24 | 土  | 昼  | キャベツの味噌そぼろ煮<br>大根の煮物<br>清汁<br>ごはん      | 鶏ミソ、みそ<br>豆腐      | キャベツ<br>大根、人参             | さとう、片栗粉<br>さとう<br>米      | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし、うすくち醤油、塩 | 3時 | 野菜ハイハイン | 野菜ハイハイン       |
| 26 | 月  | 昼  | 豆腐のあんかけ煮<br>南瓜の甘煮<br>味噌汁<br>ごはん        | 絹ごし豆腐<br>みそ       | ブロッコリー<br>かぼちゃ、玉葱<br>ワケツナ | さとう、片栗粉<br>さとう<br>米      | うすくち醤油、和風だし<br>和風だし                  | 3時 | ハイハイン   | ハイハイン         |
| 27 | 火  | 昼  | 魚のケチャップ煮<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁<br>ごはん      | たら<br>かつわかめ、みそ    | ほうれん草<br>人参               | さとう<br>じゃがいも、さとう<br>米    | ケチャップ、ワケツナ<br>濃口醤油、和風だし<br>和風だし      | 3時 | 果物(バナナ) | バナナ           |
| 28 | 水  | 昼  | 大根の豚そぼろ煮<br>さつま芋のみそ煮<br>清汁<br>ごはん      | 豚ミソ<br>みそ         | 大根<br>玉葱<br>しめじ           | さとう、片栗粉<br>さつま芋、さとう<br>米 | 濃口醤油、和風だし<br>和風だし<br>和風だし、うすくち醤油、塩   | 3時 | 野菜ハイハイン | 野菜ハイハイン       |
| 29 | 木  | 昼  | 鶏とじゃが芋の煮物<br>キャベツのお浸し<br>味噌汁<br>ごはん    | 鶏筋肉<br>みそ         | キャベツ、ブロッコリー<br>玉葱         | じゃがいも、さとう<br>米           | 濃口醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし     | 3時 | 蒸しかぼちゃ  | かぼちゃ          |
| 30 | 金  | 昼  | しらすと豆腐の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>ごはん   | しらす干し、木綿豆腐<br>みそ  | ほうれん草、玉葱<br>白菜            | さとう、片栗粉<br>米             | うすくち醤油、和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>和風だし   | 3時 | ベビーせんべい | ベビーせんべい(アガツマ) |
| 31 | 土  | 昼  | さつま芋の味噌そぼろ煮<br>白菜のお浸し<br>スープ<br>ごはん    | 鶏ミソ、みそ            | 白菜、人参<br>しいたけ             | さつま芋、さとう、片栗粉<br>米        | 和風だし<br>うすくち醤油、和風だし<br>鶏がらスープ        | 3時 | ハイハイン   | ハイハイン         |