

給食予定献立表 2025年12月

明の守なかざき園
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	174kcal	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	238 kcal	8.2 g	1.9 g	50 g
				食塩 0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				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◇ カや体温となるもの	その他	時間	献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	月	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	絹ごし豆腐 みそ	ブロッコリー- 人参 玉葱	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	ベビーせんべい	ベビーせんべい(伊川) ママ
2	火	昼	魚と玉葱の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	玉葱 かぼちゃ, 人参	さとう さとう そうめん 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
3	水	昼	鶏とほうれん草のみそ煮 さつま芋の煮物 スープ ごはん	鶏肉, みそ かつわかめ	ほうれん草 玉葱	さとう さつま芋, さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし 片割れ	3時	ふかしポテト	じゃがいも, 塩
4	木	昼	しらすと人参のくず煮 ブロッコリーの煮物 スープ ごはん	しらす干し 豆腐	人参 ブロッコリー, 玉葱	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 片割れ	3時	果物 (オレンジ)	りんご
5	金	昼	豚と南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	豚小間肉 みそ	かぼちゃ ほうれん草, 人参 なす	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, うすくち醤油, 塩	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(伊川) ママ
6	土	昼	豆腐のあんかけ煮 さつま芋のみそ煮 スープ ごはん	豆腐 みそ	人参 玉葱 ほうろく菜	さとう, 片栗粉 さつま芋, さとう 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし 鶏がらスープ	3時	ハイハイ	ハイハイ
8	月	昼	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏シテ みそ	ほうれん草, 人参 しめじ	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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
9	火	昼	鶏とかぼちゃの洋風煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	かぼちゃ ブロッコリー, 玉葱	さとう そうめん 米	片割れ 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
10	水	昼	豆腐のあんかけ煮 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 人参 えのき	さとう, 片栗粉 さつま芋, さとう 米	うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
11	木	昼	豚とブロッコリーの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	ブロッコリー- 人参, 玉葱 小松菜	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	ふかし芋	さつま芋
12	金	昼	魚と白菜の煮物 大根の煮物 清汁 ごはん	たら みそ	白菜 大根, 人参 玉葱	さとう 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, 塩	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(伊川) ママ
15	月	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	玉葱 人参	さとう 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	ふかし芋	さつま芋
16	火	昼	魚とじゃが芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	黄金がイ, みそ かつわかめ	ほうれん草, 玉葱	じゃがいも, 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
17	水	昼	豚と人参の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	人参 白菜, 玉葱 かぼちゃ	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	ベビーせんべい(伊川) ママ
18	木	昼	鶏と大根のみそ煮 さつま芋の煮物 清汁 ごはん	鶏肉, みそ みそ	大根 人参 玉葱	さとう さつま芋, 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	ふかしポテト	じゃがいも, 塩
19	金	昼	魚と玉葱の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	玉葱 かぼちゃ, 人参 小松菜	さとう さとう 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
20	土	昼	じゃが芋の味噌そぼろ煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏シテ, みそ 豆腐	ブロッコリー, 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 鶏がらスープ	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(伊川) ママ
22	月	昼	魚とさつま芋の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がイ みそ	人参 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 和風だし	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
23	火	昼	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏シテ みそ	ほうれん草, 玉葱	じゃがいも, 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	ハイハイ	ハイハイ
24	水	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜のみそ煮 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ かつわかめ	玉葱 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 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	ふかし芋	さつま芋
25	木	昼	鶏のケチャップ煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏肉 みそ	大根 ブロッコリー, 玉葱 人参(里)	さとう 米	片割れ, 片割れ うすくち醤油, 和風だし 片割れ	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(伊川) ママ
26	金	昼	魚と玉葱のみそ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	たら, みそ 豆腐	玉葱 白菜, 人参	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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ