



給食予定献立表 2026年1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	1日平均	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	243 kcal	8.2 g	2 g	50 g
				食塩 0.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				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◇ 力や体温となるもの	その他	時間	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 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	たら かつわかめ、みそ	人参 ほうれん草、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	ハイハイン	ハイハイン
6	火	昼	牛と南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	牛筋肉	かぼちゃ ブロッコリー、玉葱 小松菜	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	ベビーせんべい(バナナ)
7	水	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 人参 ワケツナ菜	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	ふかし芋	さつま芋
8	木	昼	魚のみそ煮 南瓜の煮物 スープ ごはん	黄金がし、みそ	ブロッコリー かぼちゃ、人参 ほうれん草	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし ワケツナ菜	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 人参の甘煮 味噌汁 ごはん	豚ミソ みそ	キャベツ 人参、玉葱 白菜	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
10	土	昼	豆腐のみそ煮 さつま芋の煮物 清汁 ごはん	充填豆腐、みそ	ほうれん草 玉葱 なす	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 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 ブロッコリーのお浸し 清汁 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 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	ベビーせんべい	ベビーせんべい(バナナ)
14	水	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、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	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 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	キャベツ 人参	じゃがいも、さとう そうめん 米	ワケツナ菜 うすくち醤油、和風だし 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 さつま芋のみそ煮 スープ ごはん	たら みそ かつわかめ	ブロッコリー 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 ワケツナ菜	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
17	土	昼	大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミソ みそ	大根 ほうれん草、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、和風だし 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 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 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	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 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	かぼちゃ ブロッコリー、玉葱 しいたけ	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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
21	水	昼	鶏とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏筋肉、みそ	ほうれん草、人参 玉葱	さつま芋、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし ワケツナ菜	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(バナナ)
22	木	昼	じゃが芋のそぼろ煮 人参のみそ煮 スープ ごはん	鶏ミソ みそ 豆腐	人参、ブロッコリー	じゃがいも、さとう、片栗粉 さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし ワケツナ菜	3時	ハイハイン	ハイハイン
23	金	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 かつわかめ、みそ	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし 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 大根の煮物 清汁 ごはん	鶏ミソ、みそ 豆腐	キャベツ 大根、人参	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、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 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	絹ごし豆腐 みそ	ブロッコリー かぼちゃ、玉葱 ワケツナ菜	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし 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 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	たら かつわかめ、みそ	ほうれん草 人参	さとう じゃがいも、さとう 米	ケチャップ、ワケツナ菜 濃口醤油、和風だし 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 さつま芋のみそ煮 清汁 ごはん	豚ミソ みそ	大根 玉葱 しめじ	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 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 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏筋肉 みそ	キャベツ、ブロッコリー 玉葱	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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
30	金	昼	しらすと豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	しらす干し、木綿豆腐 みそ	ほうれん草、玉葱 白菜	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	ベビーせんべい	ベビーせんべい(バナナ)
31	土	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し スープ ごはん	鶏ミソ、みそ	白菜、人参 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 鶏がらスープ	3時	ハイハイン	ハイハイン