

給食予定献立表 2026年1月

明の守保育園
離乳食(後期) (A)



※ 後期食は、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	I鉄+ -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	158 kcal	6.7 g	1.6 g	32 g	0.5 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 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◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	時間	献立名	ざいりょう
5	月	昼	魚の煮物 ほうれん草のお浸し粥	たら	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	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
6	火	昼	牛と南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し粥	牛たん肉	かぼちゃ ブロッコリー,玉葱	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	3時	ベビーセンベイ	ベビーセンベイ(アボンマリ)
7	水	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	玉葱 人参	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	3時	ふかし芋	さつま芋
8	木	昼	魚のみぞ煮 南瓜の煮物 粥	黄金がれい,みぞ	ブロッコリー かぼちゃ,人参	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイイン	野菜ハイハイ
9	金	昼	豚そぼろとキャベツの煮物 人参の甘煮 粥	豚ミンチ	キャベツ 人参,玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油,和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも,塩
10	土	昼	豆腐のみぞ煮 さつま芋の煮物 粥	充填豆腐,みぞ	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	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
13	火	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 ブロッコリーのお浸し粥	鶏ミンチ,みぞ	ブロッコリー,人参	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	3時	ベビーセンベイ	ベビーセンベイ(アボンマリ)
14	水	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	充填豆腐	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	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 粥	豚小間肉	キャベツ 人参	じゃがいも,さとう 米	チキンソテー うすくち醤油,和風だし	3時	野菜ハイハイイン	野菜ハイハイ
16	金	昼	魚とブロッコリーの煮物 さつま芋のみぞ煮 粥	たら みぞ	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	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粥	鶏ミンチ	大根 ほうれん草,人参	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	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
19	月	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	玉葱 人参	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	3時	野菜ハイハイイン	野菜ハイハイ
20	火	昼	しらすと南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し粥	しらす干し	かぼちゃ ブロッコリー,玉葱	さとう 米	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも,塩
21	水	昼	鶏とさつま芋のみぞ煮 ほうれん草のお浸し粥	鶏たん肉,みぞ	ほうれん草,人参	さつま芋,さとう 米	和風だし うすくち醤油,和風だし	3時	ベビーセンベイ	ベビーセンベイ(アボンマリ)
22	木	昼	牛とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し粥	牛たん肉	ブロッコリー 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	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
23	金	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	充填豆腐	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	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 粥	鶏ミンチ,みぞ	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	3時	野菜ハイハイイン	野菜ハイハイ
26	月	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	絹ごし豆腐	ブロッコリー 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	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
27	火	昼	魚のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 粥	たら	ほうれん草 人参	さとう じゃがいも,さとう 米	ケチャップ,チキンソテー 濃口醤油,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 さつま芋のみぞ煮 粥	豚ミンチ みぞ	大根 玉葱	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	3時	野菜ハイハイイン	野菜ハイハイ
29	木	昼	鶏とじゃが芋の煮物 キャベツのお浸し粥	鶏たん肉	キャベツ,ブロッコリー	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	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粥	しらす干し,木綿豆腐	ほうれん草,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	3時	ベビーセンベイ	ベビーセンベイ(アボンマリ)
31	土	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し粥	鶏ミンチ,みぞ	白菜,人参	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	3時	ハイハイイン	ハイハイイン