



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 | 1日平均 | 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 | 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・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 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 粥 | 牛筋肉 | 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 | ベビーせんべい | ベビーせんべい(アガノ・マツ) |
| 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 | 魚のみそ煮 南瓜の煮物 粥 | 黄金がし,みそ | 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 粥 | 豚ミソ | 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 | 豆腐のみそ煮 さつま芋の煮物 粥 | 充填豆腐,みそ | 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 粥 | 鶏ミソ,みそ | 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 | ベビーせんべい | ベビーせんべい(アガノ・マツ) |
| 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 | オリーブオイル うすくち醤油,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 粥 | たら みそ | 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 | 鶏ミソ | 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 | ハイハイン | ハイハイン |
| 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 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 | 鶏とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥 | 鶏筋肉,みそ | 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 | ベビーせんべい | ベビーせんべい(アガノ・マツ) |
| 22 | 木 | 昼 | 牛とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し 粥 | 牛筋肉 | 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 | ハイハイン | ハイハイン |
| 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 | 鶏ミソ,みそ | 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 | 野菜ハイハイン | 野菜ハイハイン |
| 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 | ハイハイン | ハイハイン |
| 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,オリーブオイル 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 さつま芋のみそ煮 粥 | 豚ミソ みそ | 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 粥 | 鶏筋肉 | 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 | ベビーせんべい | ベビーせんべい(アガノ・マツ) |
| 31 | 土 | 昼 | さつま芋の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 粥 | 鶏ミソ,みそ | 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 | ハイハイン | ハイハイン |