

給食予定献立表 2025年12月

明の守たまつ保育園
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	124kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	243 kcal	8.1 g	1.9 g	51 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類</small>	緑◇ からだの調子を整えるもの <small>野菜類・くだもの類</small>	黄◇ カや体温となるもの <small>穀類・油脂類・砂糖類・いも類</small>			献立名	ざいりょう
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	アロカ- 人参 玉葱	じゃがいも, さとう 米	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(卵白)マカ
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 かつわかめ	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 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	しらす干し 豆腐	人参 アロカ-, 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 かつわかめ	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	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(卵白)マカ
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 パセリ, 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	鶏ミンチ 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 アロカ-, 玉葱	かつわかめ そうめん 米	かつわかめ 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お浸し キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	アロカ-, パセリ, 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(卵白)マカ
13	土	昼	豆腐のだし煮 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	木綿豆腐	人参 かぼちゃ, 玉葱 大根	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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
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 パセリ, 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	魚とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	黄金がし, みそ かつわかめ	ほうれん草, 玉葱	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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
17	水	昼	豚と人参の煮物 じゃが芋のみそ煮 清汁 ごはん	豚小間肉 みそ	人参 玉葱	さとう じゃがいも, さとう そうめん 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	ベビーせんべい	ベビーせんべい(卵白)マカ
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	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	鶏ミンチ, みそ 豆腐	アロカ-, 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(卵白)マカ
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	黄金がし みそ	パセリ, 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	じゃが芋の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ 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 アロカ-, 玉葱 人参(厚)	さとう 米	ケチャップ, かつわかめ うすくち醤油, 和風だし かつわかめ	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(卵白)マカ
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