

# 給食予定献立表 2026年1月

明の守こども園  
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	I補料	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	236 kcal	8 g	1.6 g	50 g
				0.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				時間	献立名	さいりょう
				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			
5	月	昼	魚の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	たら 人参 ほうれん草,玉葱 カットわかめ,みそ	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 スープ ごはん	牛丼肉 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-せんべい(アリ)ソマリ	
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 チヂミ菜	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	魚のみぞ煮 南瓜の煮物 スープ ごはん	黄金がれ,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 チヂミ	3時	野菜ハイハイ	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 味噌汁 ごはん	豚ミンチ みそ	チヂミ 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	豆腐のみぞ煮 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 清汁 ごはん	鶏ミンチ,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-せんべい(アリ)ソマリ
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	チヂミ 人参	じゃがいも,さとう そうめん 米	チヂミ 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
16	金	昼	魚とブロッコリーの煮物 さつま芋のみぞ煮 スープ ごはん	たら みそ カットわかめ	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 チヂミ	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	鶏ミンチ みそ	大根 ほうれん草,人参 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 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 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	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 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	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	鶏とさつま芋のみぞ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏丼肉,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 チヂミ	3時	ベビーせんべい	ベビ-せんべい(アリ)ソマリ
22	木	昼	牛とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	牛丼肉 みそ	ブロッコリー- 白菜,人参 えのき	さとう	濃口醤油,和風だし うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ハイハイイン	ハイハイイン
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 カットわかめ,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	鶏ミンチ,みそ	チヂミ 大根,人参 豆腐	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	野菜ハイハイ
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 チヂミ菜	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 味噌汁 ごはん	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,チヂミ 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 さつま芋のみぞ煮 清汁 ごはん	豚ミンチ 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	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 味噌汁 ごはん	鶏丼肉 みそ	チヂミ,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-せんべい(アリ)ソマリ
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	鶏ミンチ,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	ハイハイイン	ハイハイイン