

※現在、初期食に該当する園児がない為、初期食献立の作成をしておりません。こちらは献立例となります。

給食予定献立表

明の守福社会
離乳食(初期) (A)

- ※ 初期食は、食材をすりつぶして提供しています。
- ※ 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杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	40 kcal	1.2 g	0.3 g	9 g	0 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◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	時間	献立名	ざいりょう
1	金	昼	キャベツ ブロッコリー 粥		キャベツ ブロッコリー 米					
2	土	昼	だいこん 人参 粥		大根 人参 米					
4	月	昼	かれい さつま芋 粥	黄金がれい		さつま芋 米				
5	火	昼	かぼちゃ 玉葱 粥		かぼちゃ 玉葱 米					
6	水	昼	キャベツ 人参 粥		キャベツ 人参 米					
7	木	昼	かぼちゃ 玉葱 粥		かぼちゃ 玉葱 米					
8	金	昼	人参 キャベツ 粥		人参 キャベツ 米					
9	土	昼	だいこん 人参 粥		大根 人参 米					
11	月	昼	豆腐 キャベツ 粥	充填豆腐	キャベツ 米					
12	火	昼	かぼちゃ 玉葱 粥		かぼちゃ 玉葱 米					
13	水	昼	ブロッコリー 人参 粥		ブロッコリー 人参 米					
14	木	昼	白菜 さつま芋 粥		白菜 さつま芋 米					
15	金	昼	じゃがいも 人参 粥		人参 じゃがいも 米					
16	土	昼	かぼちゃ 玉葱 粥		かぼちゃ 玉葱 米					
19	火	昼	ブロッコリー 人参 粥		ブロッコリー 人参 米					
20	水	昼	キャベツ 玉葱 粥		キャベツ 玉葱 米					
21	木	昼	豆腐(木綿) ブロッコリー 粥	木綿豆腐	ブロッコリー 米					
22	金	昼	かぼちゃ 白菜 粥		かぼちゃ 白菜 米					
25	月	昼	じゃが芋 人参 粥		人参 じゃがいも 米					
26	火	昼	キャベツ 人参 粥		キャベツ 人参 米					
27	水	昼	かぼちゃ ブロッコリー 粥		かぼちゃ ブロッコリー 米					
28	木	昼	人参 だいこん 粥		人参 大根 米					
29	金	昼	豆腐 かぼちゃ 粥	絹ごし豆腐	かぼちゃ 米					
30	土	昼	さつま芋 人参 粥		人参 さつま芋 米					



給食予定献立表 2026年1月

明の守保育園
離乳食(中期) (A)

- ※ 中期食は、食材をみじんぎり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回分	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	109 kcal	4.6 g	0.9 g	23 g
				食塩 0.4 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◇ 力や体温となるもの	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	ハイハイ
6	火	昼	鶏と南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ミンチ	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(卵不使用)
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	野菜ハイハイ
9	金	昼	鶏とキャベツの煮物 人参の甘煮 粥	鶏ミンチ	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	ハイハイ
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(卵不使用)
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	鶏とキャベツの煮物 じゃが芋の煮物 粥	鶏ミンチ	キャベツ 人参	さとう 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	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	ハイハイ
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	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	鶏とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ミンチ、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(卵不使用)
22	木	昼	鶏とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し 粥	鶏ミンチ	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	ハイハイ
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	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	ハイハイ
27	火	昼	魚の煮物 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	濃口醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(卵不使用)
28	水	昼	大根のそぼろ煮 さつま芋のみそ煮 粥	鶏ミンチ 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	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	鶏ミンチ	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(卵不使用)
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	ハイハイ