

離乳食(完了)献立表

現在、完了食に該当する園児がいない為、完了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。

※ 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	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	234 kcal	7.8 g	1.5 g	49 g	0.8 g

日曜日	曜日	献立名	さいりょう			その他	3時 おやつ	
			赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	さいりょう
1	木	豆腐のだし煮 人参の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	白菜 人参、玉葱 ワカメ	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	ふかし芋	さつま芋
2	金	鶏とキャベツのみそ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	鶏肉、みそ	キャベツ 人参 玉葱	米 さとう じゃがいも、さとう	和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	ペビーせんべい	アハツアハツ餅
3	土	しらすと大根のくす煮 アロケラの煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	大根 アロケラ、玉葱 小松菜	米 片栗粉 さとう	和風だし、うすくち醤油 濃口醤油、和風だし 和風だし	野菜ハイハイン	野菜ハイハイ
5	月	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	キャベツ、人参 玉葱	米 さつま芋、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	小魚せんべい	小魚わい
6	火	鶏と白菜のみそ煮 南瓜の煮物 清汁 ごはん	鶏肉、みそ	白菜 かぼちゃ、玉葱 ワカメ	米 さとう さとう	和風だし 濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	ハイハイン	ハイハイン
7	水	豆腐(木綿)のあんかけ煮 アロケラのお浸し 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	玉葱 アロケラ、人参 アハツ菜	米 さとう、片栗粉	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	果物(りんご)	りんご
8	木	魚とじゃが芋の煮物 大根のだし煮 味噌汁 ごはん	白系だら みそ	大根、人参 玉葱	米 じゃがいも、さとう	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	小魚せんべい	小魚わい
9	金	豆腐のみそ煮 ほうれん草の煮浸し 清汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 ほうれん草、玉葱 ワカメ	米 さとう	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	蒸しがぼちゃ	かぼちゃ
10	土	さつま芋の味噌そぼろ煮 アロケラのお浸し スープ ごはん	鶏肉、みそ	アロケラ、玉葱 えのき	米 さつま芋、さとう、片栗粉	和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	ペビーせんべい	アハツアハツ餅
12	月	豆腐のあんかけ煮 キャベツのみそ煮 スープ ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 キャベツ、人参 玉葱	米 さとう、片栗粉 さとう	うすくち醤油、和風だし 和風だし 鶏がらスープ	小魚せんべい	小魚わい
13	火	しらすと大根の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	大根 白菜、人参 アハツ菜	米 さとう	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	ふかしポテト	じゃがいも、塩
14	水	牛とじゃが芋の煮物 アロケラとトマトのお浸し スープ ごはん	牛小間肉	アロケラ、トマト ワカメ	米 じゃがいも、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	ハイハイン	ハイハイン
15	木	南瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ煮 清汁 ごはん	鶏肉、みそ	かぼちゃ キャベツ、ほうれん草 玉葱	米 さとう、片栗粉 さとう	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	ペビーせんべい	アハツアハツ餅
16	金	豆腐(木綿)の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	玉葱 人参 小松菜	米 さとう さつま芋、さとう	うすくち醤油、和風だし 和風だし	果物(オレンジ)	りんご
17	土	魚とじゃが芋の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	白系だら みそ	大根、人参 ワカメ	米 じゃがいも、さとう	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	ハイハイン	ハイハイン
20	火	魚とさつま芋の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がし みそ	ほうれん草、人参 玉葱	米 さつま芋、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	野菜ハイハイン	野菜ハイハイ
21	水	鶏と大根の煮物 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏肉	大根 アロケラ、玉葱 ワカメ	米 さとう	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	蒸しがぼちゃ	かぼちゃ
22	木	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	キャベツ 人参	米 じゃがいも、さとう うどん	和風だし 濃口醤油、和風だし 和風だし	果物(りんご)	りんご
24	土	南瓜の味噌そぼろ煮 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	鶏肉、みそ	かぼちゃ キャベツ、玉葱 しめじ、人参	米 さとう、片栗粉	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	ハイハイン	ハイハイン
26	月	豆腐の煮物 じゃが芋の洋風煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 人参 ワカメ	米 さとう じゃがいも	うすくち醤油、和風だし 和風だし	野菜ハイハイン	野菜ハイハイ
27	火	魚のみそ煮 人参の煮物 清汁 ごはん	白系だら、みそ	アロケラ、人参 玉葱	米 さとう さとう ぞうめん	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	ふかし芋	さつま芋
28	水	じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ煮 清汁 ごはん	鶏肉、みそ	大根、人参 アハツ菜	米 じゃがいも、さとう、片栗粉 さとう	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	ペビーせんべい	アハツアハツ餅
29	木	鶏と南瓜の煮物 アロケラのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉	かぼちゃ アロケラ、玉葱 ワカメ	米 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	果物(オレンジ)	りんご
30	金	魚の洋風煮 さつま芋の煮物 スープ ごはん	白系だら	キャベツ、人参 ほうれん草	米 さとう さつま芋	和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	ハイハイン	ハイハイン

