



給食予定献立表 2023年11月



明の守みに学園 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				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
	232 kcal	8 g	1.8 g	48.1 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	おやつ		
				赤く 血や肉になるもの	緑く からだの調子を整えるもの	黄く 力や体温となるもの		時間	献立名	さいりょう
				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				
1	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	アスパラ 人参 ブロッコリー	じゃがいも, 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	3時 小魚せんべい	小魚おハイ	
2	木	昼	魚と人参の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	人参 かぼちゃ, 玉葱	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 ほうれん草と小松菜せんべい	初め草と小松菜煎餅	
4	土	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 ワカメ, みそ	白菜 大根, 人参	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	3時 ハイハイン	ハイハイン	
6	月	昼	魚と人参の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金かじり みそ	人参 ほうれん草, 玉葱	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 ぶかし手	さつま手	
7	火	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	アスパラ, 人参 小松菜	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 小魚せんべい	小魚おハイ	
8	水	昼	魚と大根の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	大根 ほうれん草, 人参 しめじ	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 ハイハイン	ハイハイン	
9	木	昼	牛肉とブロッコリーの洋風煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	牛たん肉 ワカメ, みそ	アスパラ 白菜, 玉葱	片栗粉 米	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	初め草と小松菜煎餅	
10	金	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	充填豆腐 みそ	人参 玉葱 ブロッコリー	じゃがいも, さとう 米	うすくち醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし 片栗粉	3時 菓物(バナナ)	バナナ	
11	土	昼	さつま手の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ, みそ	白菜, 人参 なす	さつま手, 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 野菜ハイハイン	野菜おハイ	
13	月	昼	豆腐(木綿)のだし煮 じゃが芋のみそ煮 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ ワカメ	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 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時 ほうれん草と小松菜せんべい	初め草と小松菜煎餅	
14	火	昼	豚そぼろのケチャップ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	豚ミンチ みそ	ほうれん草, 人参 玉葱	さつま手, さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時 菓物(りんご)	りんご	
15	水	昼	豆腐のみそ煮 大根の煮物 スープ ごはん	充填豆腐, みそ	アスパラ 大根, 人参 ブロッコリー	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし 鶏がらスープ	3時 ぶかし手	さつま手	
16	木	昼	魚とキャベツの煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	人参 かぼちゃ, 玉葱	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 ベビーせんべい	初め草と小松菜煎餅	
17	金	昼	大根のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	大根 アスパラ, 人参 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 和風だし	3時 小魚せんべい	小魚おハイ	
18	土	昼	魚と玉葱の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金かじり みそ	玉葱 白菜, 人参 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 ハイハイン	ハイハイン	
20	月	昼	豆腐(木綿)のくす煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 かぼちゃ, 玉葱 ほうれん草	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 しらす&わかめせんべい	しらすおハイ煎餅	
21	火	昼	鶏とじゃが芋の洋風煮 大根のみそ煮 味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ ワカメ	大根, 人参	じゃがいも さとう 米	和風だし 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時 小魚せんべい	小魚おハイ	
22	水	昼	魚とブロッコリーの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金かじり みそ	アスパラ ほうれん草, 玉葱	さとう 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, うすくち醤油, 塩	3時 ベビーせんべい	初め草と小松菜煎餅	
24	金	昼	豆腐のだし煮 白菜の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 白菜, 大根 小松菜	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	3時 ぶかし手	じゃがいも, 塩	
25	土	昼	さつま手の味噌そぼろ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	人参 ほうれん草, 玉葱	さつま手, 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, うすくち醤油, 塩	3時 野菜ハイハイン	野菜おハイ	
27	月	昼	しらすとアスパラのくす煮 人参のみそ煮 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アスパラ 人参, 玉葱	片栗粉 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 菓物(オレンジ)	りんご	
28	火	昼	牛とじゃが芋の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	牛たん肉 みそ	白菜, 人参 なす	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 ベビーせんべい	初め草と小松菜煎餅	
29	水	昼	魚とキャベツの煮物 大根のみそ煮 味噌汁 ごはん	黄金かじり みそ	人参 大根, 人参 小松菜	さとう 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 ハイハイン	ハイハイン	
30	木	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏ミンチ, みそ	かぼちゃ ほうれん草, 玉葱 アスパラ	さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし 片栗粉	3時 ぶかし手	さつま手	