

給食予定献立表 2023年10月

明の守おかまち学園  
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				
栄養素	177kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	230 kcal	8 g	1.7 g	47.8 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	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◇ カや体温となるもの		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				
2	月	昼	鶏と大根のみそ煮 人参の甘煮 蒲汁 ごはん	鶏肉、みそ	大根 人参、玉葱 ほうれん草	さとう さとう 米	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	
3	火	昼	しらすとアロワケのくす煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アロワケ 人参 なす	片栗粉 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 ほうれん草と小松菜せんべい	約1cmと小松菜煎餅	
4	水	昼	豆腐と南瓜の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	かぼちゃ じゃがいも、玉葱	さとう うどん 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 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
5	木	昼	豚と人参の煮物 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	豚小間肉 ワカメ	人参 ほうれん草、大根	さとう 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	アロワケハイハイ煎餅	
6	金	昼	豆腐のみそ煮 アロワケの煮物 蒲汁 ごはん	充填豆腐、みそ	玉葱 アロワケ、人参 小松菜	さとう 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			
10	火	昼	魚のみそ煮 ブロッコリーの煮物 蒲汁 ごはん	たら、みそ	人参 アロワケ、玉葱 じゃがいも	さとう 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 ハイハイ	ハイハイ	
11	水	昼	豆腐のだし煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱 えのき	さとう 米	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	
12	木	昼	魚とほうれん草の煮物 大根のみそ煮 スープ ごはん	真金かじり みそ	ほうれん草 大根、人参 玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし 鶏がらスープ	3時 果物(バナナ)	バナナ	
13	金	昼	鶏とブロッコリーの洋風煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	鶏肉 ワカメ、みそ	アロワケ 玉葱	じゃがいも、さとう 米	片栗粉 濃口醤油、和風だし 和風だし	3時 ベビーせんべい	アロワケハイハイ煎餅	
14	土	昼	豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	白菜 人参 しいたけ	さとう さつま芋、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時 小魚せんべい	小魚ハイハイ	
16	月	昼	豆腐のだし煮 南瓜の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 かぼちゃ、玉葱	さとう そうめん 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 ほうれん草と小松菜せんべい	約1cmと小松菜煎餅	
17	火	昼	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	白菜、人参 玉葱	じゃがいも、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 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
18	水	昼	魚のじゃが芋煮 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	たら	ほうれん草 玉葱 じゃがいも	さとう さつま芋、さとう 米	片栗粉、片栗粉 片栗粉	3時 蒸しかぼちゃ	かぼちゃ	
19	木	昼	鶏とブロッコリーの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉 ワカメ、みそ	アロワケ じゃがいも、人参	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	ハイハイ	
20	金	昼	豆腐のあんかけ煮 じゃが芋のみそ煮 蒲汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 玉葱 しめじ	さとう、片栗粉 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 果物(りんご)	りんご	
21	土	昼	しらすと大根のくす煮 ブロッコリーの煮物 蒲汁 ごはん	しらす干し	大根 アロワケ、人参 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 和風だし、うすくち醤油、塩	3時 ベビーせんべい	アロワケハイハイ煎餅	
23	月	昼	魚のあんかけ煮 大根の煮物 味噌汁 ごはん	たら	ほうれん草 大根、人参	さとう、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 和風だし	3時 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
24	火	昼	牛とじゃが芋のみそ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	牛肉、みそ みそ	白菜、人参 玉葱	じゃがいも、さとう 米	和風だし 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	しらすわかめ煎餅	
25	水	昼	豆腐(木綿)の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 アロワケ、玉葱	さとう そうめん 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 ふかし芋	さつま芋	
26	木	昼	南瓜のそぼろ煮 キャベツのみそ煮 スープ ごはん	鶏肉 みそ	かぼちゃ じゃがいも、人参 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 鶏がらスープ	3時 小魚せんべい	小魚ハイハイ	
27	金	昼	魚の煮物 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	真金かじり	人参 玉葱 アロワケ	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 片栗粉	3時 果物(オレンジ)	オレンジ	
28	土	昼	大根の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 蒲汁 ごはん	鶏肉、みそ	大根 ほうれん草、人参 しいたけ	さとう、片栗粉 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	ハイハイ	
30	月	昼	豆腐のみそ煮 白菜の煮物 蒲汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 白菜、アロワケ なす	さとう 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 ベビーせんべい	アロワケハイハイ煎餅	
31	火	昼	大根のそぼろ煮 キャベツのお浸し スープ ごはん	鶏肉 みそ	大根 じゃがいも、人参 小松菜	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 片栗粉	3時 蒸しかぼちゃ	かぼちゃ	