

給食予定献立表 2024年4月

明の守しんどう学園
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	1献立	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	228 kcal	7.9 g	1.9 g	47 g	0.9 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤心 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑心 からだの骨子になるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄心 カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	ざいりょう
1	月	昼	豆腐(木綿)のだし煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 アスパラ、玉葱 パセリ	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	30分	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
2	火	昼	さつま芋の味噌でほろ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	豚ひき肉 みそ	ほうれん草、大根 しいたけ	和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	30分	ベビーせんべい	アハ パパピ-煎餅	
3	水	昼	鶏とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金かじ ワカメ、みそ	アスパラ 白菜、人参	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	30分	ふかし芋	さつま芋	
4	木	昼	鶏とじゃが芋の煮物 トマトのだし煮 湯汁 ごはん	豚小腿肉	トマト、パセリ	じゃがいも、さとう そうめん 米	30分	漬口醤油、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	栗焼(りんご) りんご	
5	金	昼	しらすとほうれん草のくず煮 南瓜の甘煮 スープ ごはん	しらす干し	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱 白菜	片栗粉 さとう 米	30分	うすくち醤油、和風だし	ハイハイ	
6	土	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 大根、人参 しめじ	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	30分	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 小魚ハイ	
8	月	昼	魚のあんかけ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	人参 パセリ、玉葱 小松菜	さとう、片栗粉 米	30分	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	
9	火	昼	鶏と白菜の煮物 アスパラのお浸し スープ ごはん	豚ヒレ肉 木綿豆腐	白菜 アスパラ、人参	さとう 漬口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	30分	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	野菜ハイハイ 野菜ハイハイ	
10	水	昼	鶏とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 湯汁 ごはん	鶏ヒレ肉、みそ	ほうれん草、玉葱	さつま芋、さとう そうめん 米	30分	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	しらす&わかめせんべい しらす煎餅	
11	木	昼	豆腐の煮物 南瓜の甘煮 湯汁 ごはん	充填豆腐	パセリ かぼちゃ、人参 玉葱	さとう さとう 米	30分	うすくち醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	ほうれん草と小松菜せんべい 納豆と小松菜煎餅	
12	金	昼	鶏とブロッコリーの煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ヒレ肉 ワカメ、みそ	アスパラ 大根、ほうれん草	さとう 漬口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	30分	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	
13	土	昼	鶏と人参の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金かじ みそ	人参 白菜、玉葱 パセリ	さとう 漬口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	30分	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	ベビーせんべい アハ パパピ-煎餅	
15	月	昼	豆腐の煮物 アスパラのお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	パセリ アスパラ、人参 小松菜	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	30分	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	
16	火	昼	鶏と大根の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	豚ヒレ肉 みそ	大根 玉葱 ほうれん草	さとう さつま芋、さとう 米	30分	漬口醤油、和風だし 和風だし	ハイハイ	
17	水	昼	豆腐(木綿)のチヂミ煮 白菜のお浸し 湯汁 ごはん	木綿豆腐	アスパラ 白菜、人参 パセリ	さとう パセリ、パセリ うすくち醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	30分	うすくち醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	小魚せんべい 小魚ハイ	
18	木	昼	鶏とほうれん草の煮物 キャベツのお浸し 湯汁 ごはん	黄金かじ	ほうれん草 パセリ、大根 えのき	さとう 米	30分	漬口醤油、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	ふかしポテト じゃがいも、塩	
19	金	昼	豆腐のみそ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	充填豆腐、みそ ワカメ	白菜 人参	さとう じゃがいも、さとう 米	30分	和風だし うすくち醤油、和風だし パセリ	ほうれん草と小松菜せんべい 納豆と小松菜煎餅	
20	土	昼	鶏と大根のみそ煮 南瓜の甘煮 湯汁 ごはん	鶏ヒレ肉、みそ	大根 かぼちゃ、玉葱	さとう さとう そうめん 米	30分	和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	ベビーせんべい アハ パパピ-煎餅	
22	月	昼	かぼちゃの味噌でほろ煮 ほうれん草のお浸し 湯汁 ごはん	豚ひき肉、みそ	かぼちゃ ほうれん草、玉葱	さとう、片栗粉 うどん 米	30分	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	栗焼(オレンジ) おひたし	
23	火	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	人参 アスパラ しめじ	じゃがいも、さとう 米	30分	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 和風だし	しらす&わかめせんべい しらす煎餅	
24	水	昼	しらすとキャベツのくず煮 白菜のお浸し スープ ごはん	しらす干し	パセリ 白菜、大根 パセリ	片栗粉 米	30分	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	野菜ハイハイ 野菜ハイハイ	
25	木	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	アスパラ かぼちゃ、人参 えのき	さとう、片栗粉 さとう 米	30分	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 小魚ハイ	
26	金	昼	鶏と人参の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ヒレ肉 みそ	人参 パセリ、ほうれん草 玉葱	さとう 米	30分	漬口醤油、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	
27	土	昼	鶏と白菜の煮物 さつま芋の甘煮 湯汁 ごはん	たら ワカメ	白菜 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	30分	漬口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	ハイハイ	
30	火	昼	じゃが芋の洋風でほろ煮 ほうれん草のお浸し 湯汁 ごはん	鶏ひき肉	ほうれん草、玉葱 しめじ	じゃがいも、片栗粉 パセリ うすくち醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	30分	うすくち醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	ベビーせんべい アハ パパピ-煎餅	

