

給食予定献立表 2024年5月

明の守みにく学園
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	1kgあたり	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	104 kcal	4.5 g	0.9 g	21 g	0.3 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・海藻類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	ざいりょう
1	水	昼	豆腐のだし煮 南瓜の甘煮 粥	充填豆腐	人参 かぼちゃ、玉葱	さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆と小松菜煎餅
2	木	昼	鶏と大根の煮物 キャベツのお浸し 粥	鶏ミンチ	大根 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	ふかし手	さつま芋
7	火	昼	魚のあんかけ煮 アスパラのお浸し 粥	たら	ほうれん草 アスパラ、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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
8	水	昼	鶏と人参の煮物 さつま芋の甘煮 粥	鶏ミンチ	人参 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし	3時	しらす＆わかめせんべい	しらすかけ煎餅
9	木	昼	豆腐(木綿)の煮物 大根のみそ煮 粥	木綿豆腐 みそ	玉葱 大根、人参	さとう さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
10	金	昼	じゃが芋の味噌煮 キャベツのお浸し 粥	鶏ミンチ、みそ	人参	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	3時	ハイハイ	ハイハイ
11	土	昼	鶏と玉葱の煮物 白菜のお浸し 粥	鶏ミンチ	玉葱 白菜、大根	さとう 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	アパマンピ-煎餅
13	月	昼	鶏と玉葱のみそ煮 キャベツのお浸し 粥	鶏ミンチ、みそ	玉葱 人参	さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	しらす＆わかめせんべい	しらすかけ煎餅
14	火	昼	魚とほうれん草の煮物 さつま芋の甘煮 粥	黄金がけ	ほうれん草 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
15	水	昼	じゃが芋の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ミンチ	アスパラ、大根	じゃがいも、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	小魚せんべい	小魚ハイ
16	木	昼	魚と白菜の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	たら	白菜 ほうれん草、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	ふかし手	さつま芋
17	金	昼	豆腐のだし煮 人参の煮物 粥	充填豆腐	人参、玉葱	さとう 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	アパマンピ-煎餅
18	土	昼	鶏とキャベツのみそ煮 白菜のお浸し 粥	鶏ミンチ、みそ	人参 白菜、大根	さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆と小松菜煎餅
20	月	昼	鶏と玉葱の煮物 アスパラのお浸し 粥	鶏ミンチ	玉葱 アスパラ、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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
21	火	昼	豆腐のみそ煮 さつま芋の煮物 粥	充填豆腐、みそ	大根 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	しらす＆わかめせんべい	しらすかけ煎餅
22	水	昼	鶏とじゃが芋の煮物 白菜のお浸し 粥	鶏ミンチ	白菜、人参	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	3時	ハイハイ	ハイハイ
23	木	昼	しらすとブロッコリーのくず煮 キャベツのお浸し 粥	しらす干し	アスパラ 人参	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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
24	金	昼	鶏と南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ミンチ	かぼちゃ ほうれん草、大根	さとう 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚ハイ
25	土	昼	豆腐のだし煮 大根のみそ煮 粥	充填豆腐 みそ	人参 大根、白菜	さとう 米	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
27	月	昼	魚と人参の煮物 じゃが芋の煮物 粥	たら	人参 大根	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	ベビーせんべい	アパマンピ-煎餅
28	火	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 アスパラのお浸し 粥	木綿豆腐、みそ	白菜 アスパラ、人参	さとう さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
29	水	昼	魚と玉葱の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	黄金がけ	玉葱 ほうれん草、白菜	さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし手	さつま芋
30	木	昼	豆腐の煮物 キャベツのお浸し 粥	充填豆腐	ほうれん草 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	3時	小魚せんべい	小魚ハイ
31	金	昼	鶏とブロッコリーのみそ煮 南瓜の甘煮 粥	鶏ミンチ、みそ	人参 かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米	和風だし	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆と小松菜煎餅

