

給食予定献立表 2024年5月

明の守みくに学園
離乳食(後期) (A)

- ※ 後期食は、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(3歳以上)				
	栄養素	1食分	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	146 kcal	6.5 g	1.8 g	29 g	0.5 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤く、血や肉になるもの 魚類・肉類・豆腐・乳類・卵類	緑く、からだの骨を築くもの 野菜類・海藻類・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	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	約ひ草と小松菜煎餅
2	木	昼	豚と大根の煮物 キャベツのお浸し 粥	豚小間肉	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	さつま手
7	火	昼	魚のあんかけ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	たら	ほうれん草 ブロッコリー、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	鶏むね肉	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	しらすわかめ煎餅
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	鶏むね肉、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	牛と玉葱の煮物 白菜のお浸し 粥	牛筋肉	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	アハツマビ-煎餅
13	月	昼	豚と玉葱のみそ煮 キャベツのお浸し 粥	豚小間肉、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	果物(オレンジ)	りんご
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	鶏むね肉	ブロッコリー、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	小魚パイ
16	木	昼	魚の洋風煮 ほうれん草のお浸し 粥	たら	白菜 ほうれん草、人参	米	オリーブオイル、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし手	さつま手
17	金	昼	豆腐のだし煮 人参の煮物 粥	充填豆腐	ブロッコリー 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	アハツマビ-煎餅
18	土	昼	牛とキャベツのみそ煮 白菜のお浸し 粥	牛筋肉、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	約ひ草と小松菜煎餅
20	月	昼	豚と玉葱の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	豚小間肉	玉葱 ブロッコリー、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	しらすわかめ煎餅
22	水	昼	豚のチャーシュー煮 白菜のお浸し 粥	豚小間肉	白菜、人参	じゃがいも、さとう 米	オリーブオイル、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し煮 キャベツのお浸し 粥	しらす干し	ブロッコリー 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	鶏むね肉	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	小魚パイ
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 人参	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	アハツマビ-煎餅
28	火	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	木綿豆腐、みそ	白菜 ブロッコリー、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	さつま手
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	果物(りんご)	りんご
31	金	昼	鶏とブロッコリーの味噌煮 南瓜の甘煮 粥	鶏むね肉、みそ	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	約ひ草と小松菜煎餅

