



給食予定献立表 2024年6月



明の守しんどう学園
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	174kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	104 kcal	4.2 g	0.8 g	21 g	0.3 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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの骨子を作るもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		時間	献立名	ざいりょう
3	月	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 粥	充填豆腐	ブロッコリー 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	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
4	火	昼	鶏と白菜の煮物 さつま芋の甘煮 粥	鶏ミンチ	白菜 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚せんべい
5	水	昼	しらすとブロッコリーのくず煮 キャベツのみそ煮 粥	しらす干し みそ	ブロッコリー 人参	片栗粉 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
6	木	昼	魚のほうれん草の煮物 南瓜の煮物 粥	たら	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱	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	3時	ハッピーせんべい	アボカド、ハッピー-煎餅
7	金	昼	豆腐(木綿)のだし煮 白菜のお浸し 粥	木綿豆腐	人参 白菜、大根	米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
8	土	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、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	ハイハイ	ハイハイ
10	月	昼	白菜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ミンチ	白菜 ほうれん草、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	しらす&わかめせんべい	しらす、わかめ煎餅
11	火	昼	魚と人参の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	黄金がけ	人参 ブロッコリー、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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
12	水	昼	豆腐のあんかけ煮 キャベツのみそ煮 粥	充填豆腐 みそ	かぼちゃ 人参、玉葱	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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
13	木	昼	魚とほうれん草の煮物 さつま芋の甘煮 粥	たら	ほうれん草 人参	さとう さつま芋、さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ハッピーせんべい	アボカド、ハッピー-煎餅
14	金	昼	鶏とじゃが芋のみそ煮 トマトのだし煮 粥	鶏ミンチ、みそ	トマト、ブロッコリー	じゃがいも、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚せんべい
15	土	昼	豆腐のみそ煮 白菜のお浸し 粥	充填豆腐、みそ	人参 白菜、人参	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、小松菜煎餅
17	月	昼	豆腐のだし煮 キャベツのみそ煮 粥	充填豆腐 みそ	ブロッコリー 人参、大根	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、わかめ煎餅
18	火	昼	魚と白菜の煮物 さつま芋の煮物 粥	黄金がけ	白菜 人参	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
19	水	昼	鶏のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ミンチ、みそ	ブロッコリー、人参	じゃがいも、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
20	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、玉葱	さとう 米	濃口醤油、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、小松菜煎餅
21	金	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥	木綿豆腐、みそ	人参 ほうれん草、玉葱	さとう 米	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
22	土	昼	鶏と玉葱の煮物 白菜のお浸し 粥	鶏ミンチ	玉葱 白菜、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	ハッピーせんべい	アボカド、ハッピー-煎餅
24	月	昼	鶏と玉葱の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ミンチ	玉葱 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
25	火	昼	豆腐のみそ煮 南瓜の煮物 粥	充填豆腐、みそ	ブロッコリー かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚せんべい
26	水	昼	しらすと白菜のくず煮 じゃが芋の煮物 粥	しらす干し	白菜 人参	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	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
27	木	昼	さつま芋のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ミンチ	ブロッコリー、人参	さつま芋、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	ハイハイ	ハイハイ
28	金	昼	魚のみそ煮 キャベツのお浸し 粥	たら、みそ	人参 人参、玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
29	土	昼	豆腐の煮物 大根のみそ煮 粥	充填豆腐 みそ	ほうれん草 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	しらす&わかめせんべい	しらす、わかめ煎餅