



給食予定献立表 2024年6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杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	232 kcal	7.9 g	1.9 g	48 g	0.9 g

日	曜日	時間	献立名	献立種類			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◇ からだの力を養えるもの 野菜類・葉類・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
3	月	昼	豆腐の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	アロカ 大根、人参 かぶ菜	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
4	火	昼	鶏と白菜の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	鶏肉 ワカメ、みそ	白菜 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	小魚せんべい	小魚せんべい
5	水	昼	しらすとフロッコリーのくず煮 キャベツのみそ煮 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アロカ キャベツ、人参 めじ	片栗粉 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	ふかしホテト	じゃがいも、塩
6	木	昼	魚のかわつ煮 南瓜の煮物 スープ ごはん	たら	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱 大根	さとう さとう 米	かつお、かつお うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ハッピーせんべい	ハッピーせんべい・煎餅
7	金	昼	豆腐(木綿)のだし煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 白菜、大根	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	ふかし手	さつま芋
8	土	昼	鶏と南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	かぼちゃ ほうれん草、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 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 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ	白菜 ほうれん草、人参	さとう、片栗粉 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、うすくち醤油、塩	3時	しらす＆わかめせんべい	しらす煎餅
11	火	昼	魚と人参の煮物 フロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金カレイ ワカメ	人参 アロカ、大根	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、うすくち醤油、塩	3時	蒸しがぼちゃ	かぼちゃ
12	水	昼	豆腐のあんかけ煮 キャベツのみそ煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	かぼちゃ キャベツ、玉葱 小松菜	さとう、片栗粉 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	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
13	木	昼	鶏とほうれん草の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	たら	ほうれん草 人参 白菜	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	ハッピーせんべい	ハッピーせんべい・煎餅
14	金	昼	鶏とじゃが芋のみそ煮 トマトのだし煮 味噌汁 ごはん	鶏肉、みそ	トマト、アロカ 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、うすくち醤油、塩	3時	実物バナナ	バナナ
15	土	昼	豆腐のみそ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 白菜、人参 なす	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	ほうれん草と小松菜せんべい	ほうれん草と小松菜煎餅
17	月	昼	豆腐のだし煮 キャベツのみそ煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	アロカ キャベツ、大根	さとう うどん 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	実物(オレシシ)	おやつ
18	火	昼	鶏と白菜の煮物 さつま芋の煮物 味噌汁 ごはん	黄金カレイ ワカメ、みそ	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 和風だし	3時	ハイハイ	ハイハイ
19	水	昼	鶏のみそ煮 フロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏肉、みそ	アロカ、人参 ほうれん草	じゃがいも、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし かつお	3時	ふかし手	さつま芋
20	木	昼	牛と大根の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	牛小間肉 みそ	大根 キャベツ、玉葱 かぼちゃ	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	ほうれん草と小松菜せんべい	ほうれん草と小松菜煎餅
21	金	昼	豆腐(木綿)のみそ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	木綿豆腐、みそ	人参 ほうれん草、玉葱 白菜	さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ふかしホテト	じゃがいも、塩
22	土	昼	鶏と玉葱の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏小間肉 みそ	玉葱 白菜、人参 小松菜	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	ハッピーせんべい	ハッピーせんべい・煎餅
24	月	昼	鶏と玉葱の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	玉葱 ほうれん草、人参	さとう そうめん 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
25	火	昼	豆腐のみそ煮 南瓜の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐、みそ	アロカ かぼちゃ、玉葱 えのき	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	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 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	白菜 人参 キャベツ	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	蒸しがぼちゃ	かぼちゃ
27	木	昼	さつま芋の洋風そぼろ煮 アロカのお浸し スープ ごはん	鶏ミンチ ワカメ	アロカ、人参	さつま芋、片栗粉 米	かつお、かつお うすくち醤油、和風だし かつお	3時	ハイハイ	ハイハイ
28	金	昼	鶏のみそ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	たら、みそ	人参 キャベツ、玉葱 かぶ菜	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	ふかし手	さつま芋
29	土	昼	豆腐の煮物 大根のみそ煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 大根、人参 なす	さとう 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	しらす＆わかめせんべい	しらす煎餅