

給食予定献立表 2024年9月

明の守しんどう学園  
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	食塩	
平均栄養価	148 kcal	6.5 g	1.7 g	29 g	0.5 g	

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				おやつ		
				赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの骨を丈夫なもの 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	その他	時間	献立名	ざいりょう
2	月	昼	豆乳のだし煮 ブロッコリーのお浸し 粥	充填豆腐	アスパラ アスパラ、玉葱	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	しらすか焼餅
3	火	昼	魚のあんかけ煮 さつまいもの甘煮 粥	黄金がし	ほうれん草 人参	米	うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイソ	ハイハイソ
4	水	昼	豚とじゃが芋の洋風煮 大根の煮物 粥	豚小間肉	大根、白菜	じゃがいも さとう 米	オリーブオイル うすくち醤油、和風だし	3時	果物(オレンジ)	おやつ
5	木	昼	豆腐の煮物 キャベツのお浸し 粥	充填豆腐	アスパラ アスパラ、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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
6	金	昼	魚のみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥	たら、みそ	白菜 ほうれん草、人参	さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイソ	野菜ハイハイソ
7	土	昼	鶏と人参の煮物 大根のお浸し 粥	鶏肉	人参 大根、白菜	さとう 米	薄口醤油、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	おひらきと小松菜煎餅
9	月	昼	玉葱のそぼろ煮 南瓜の煮物 粥	鶏ミンチ	玉葱 かぼちゃ、人参	さとう、片栗粉 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	小魚おひい
10	火	昼	魚とブロッコリーのみそ煮 キャベツのお浸し 粥	たら、みそ	アスパラ アスパラ、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
11	水	昼	豆腐(木綿)の煮物 さつまいもの甘煮 粥	木綿豆腐	ほうれん草 人参	さとう さつまいも、さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイソ	ハイハイソ
12	木	昼	豚と人参の煮物 白菜のお浸し 粥	豚小間肉	人参 白菜、アスパラ	さとう 米	薄口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし手	さつまいも
13	金	昼	魚のチキチキ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	黄金がし	アスパラ、大根	じゃがいも、さとう 米	オリーブオイル、オリーブオイル うすくち醤油、和風だし	3時	ハッピーせんべい	アスパラチキチキ煎餅
14	土	昼	豚と白菜の煮物 玉葱のみそ煮 粥	豚小間肉 みそ	白菜 玉葱、人参	さとう さとう 米	薄口醤油、和風だし 和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらすか焼餅
17	火	昼	魚と白菜の煮物 じゃが芋の煮物 粥	たら	白菜 人参	さとう じゃがいも、さとう 米	薄口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイソ	野菜ハイハイソ
18	水	昼	鶏とさつまいものみそ煮 大根のお浸し 粥	鶏肉、みそ	大根、白菜	さつまいも、さとう 米	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
19	木	昼	魚とキャベツの煮物 アスパラのお浸し 粥	黄金がし	アスパラ アスパラ、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(バナナ)	バナナ
20	金	昼	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ミンチ	かぼちゃ ほうれん草、玉葱	さとう 米	薄口醤油、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	しらすか焼餅
21	土	昼	豆腐のあんかけ煮 白菜のお浸し 粥	充填豆腐	アスパラ 白菜、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	ほうれん草と小松菜せんべい	おひらきと小松菜煎餅
24	火	昼	魚のみそ煮 キャベツの煮物 粥	たら、みそ	アスパラ アスパラ、人参	さとう 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
25	水	昼	鶏と白菜の煮物 かぼちゃの甘煮 粥	鶏肉	白菜 かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米	薄口醤油、和風だし	3時	小魚せんべい	小魚おひい
26	木	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	ほうれん草 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	ハッピーせんべい	アスパラチキチキ煎餅
27	金	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 アスパラ、大根	さとう 米	薄口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし手	さつまいも
28	土	昼	豆腐のみそ煮 さつまいもの甘煮 粥	充填豆腐、みそ	白菜 玉葱	さとう さつまいも、さとう 米	和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらすか焼餅
30	月	昼	鶏と玉葱のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏肉、みそ	玉葱 アスパラ、人参	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	小魚おひい