



## 給食予定献立表 2024年9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   | エネルギー    | 蛋白質   | 脂質    | 炭水化物 | 食塩    |  |
| 平均栄養価 | 103 kcal | 4.6 g | 0.8 g | 21 g | 0.3 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<br><small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small> | 緑◇ からだの骨を強くするもの<br><small>野菜類・菌類・くだもの類</small> | 黄◇ カや体温となるもの<br><small>穀類・油脂類・砂糖類・いも類</small> | その他                        | 時間  | 献立名           | ざいりょう        |
| 2  | 月  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥     | 充填豆腐   | ｷｬﾊﾞﾁ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-玉葱                            | 米   | うすくち醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし | 388 | しらす&わかめせんべい   | しらすｶｶﾞ煎餅     |
| 3  | 火  | 昼  | 魚のあんかけ煮<br>さつま芋の甘煮<br>粥       | 黄金ｶｲﾍﾞ                                       | ほうれん草<br>人参                                    | さとう,片栗粉<br>さつま芋,さとう<br>米                      | うすくち醤油,和風だし                | 388 | ハイハイ          | ハイハイ         |
| 4  | 水  | 昼  | 鶏とじゃが芋の煮物<br>大根の煮物<br>粥       | 鶏ｼﾝｼﾞ  | 大根,白菜  | じゃがいも,さとう<br>さとう<br>米                         | 濃口醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし   | 388 | ﾊﾞﾋｰせんべい      | ﾌﾞﾝﾊﾞﾝﾊﾞﾋｰ煎餅 |
| 5  | 木  | 昼  | 豆腐の煮物<br>キャベツのお浸し<br>粥        | 充填豆腐   | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-<br>ｷｬﾊﾞﾁ,玉葱                           | さとう<br>米                                      | うすくち醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし | 388 | 蒸しかぼちゃ        | かぼちゃ         |
| 6  | 金  | 昼  | 魚のみそ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>粥       | たら,みそ  | 白菜<br>ほうれん草,人参                                 | さとう<br>米                                      | 和風だし<br>うすくち醤油,和風だし        | 388 | 野菜ハイハイ        | 野菜ﾊｲﾊｲ       |
| 7  | 土  | 昼  | 鶏と人参の煮物<br>大根のお浸し<br>粥        | 鶏ｼﾝｼﾞ  | 人参<br>大根,白菜                                    | さとう<br>米                                      | 濃口醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし   | 388 | ほうれん草と小松菜せんべい | ｷﾝｼﾞ草と小松菜煎餅  |
| 9  | 月  | 昼  | 玉葱のそぼろ煮<br>南瓜の煮物<br>粥         | 鶏ｼﾝｼﾞ  | 玉葱<br>かぼちゃ,人参                                  | さとう,片栗粉<br>さとう<br>米                           | うすくち醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし | 388 | 小魚せんべい        | 小魚ｶﾞｲ        |
| 10 | 火  | 昼  | 魚とブロッコリーのみそ煮<br>キャベツのお浸し<br>粥 | たら,みそ  | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-<br>ｷｬﾊﾞﾁ,玉葱                           | さとう<br>米                                      | 和風だし<br>うすくち醤油,和風だし        | 388 | ふかしポテト        | じゃがいも,塩      |
| 11 | 水  | 昼  | 豆腐(木綿)の煮物<br>さつま芋の甘煮<br>粥     | 木綿豆腐   | ほうれん草<br>人参                                    | さとう<br>さつま芋,さとう<br>米                          | うすくち醤油,和風だし                | 388 | ハイハイ          | ハイハイ         |
| 12 | 木  | 昼  | 鶏と人参の煮物<br>白菜のお浸し<br>粥        | 鶏ｼﾝｼﾞ  | 人参<br>白菜,ｷｬﾊﾞﾁ                                 | さとう<br>米                                      | 濃口醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし   | 388 | ふかし手          | さつま芋         |
| 13 | 金  | 昼  | 魚のじゃが芋の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥  | 黄金ｶｲﾍﾞ                                       | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-大根                                     | じゃがいも,さとう<br>米                                | 濃口醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし   | 388 | ﾊﾞﾋｰせんべい      | ﾌﾞﾝﾊﾞﾝﾊﾞﾋｰ煎餅 |
| 14 | 土  | 昼  | 鶏と白菜の煮物<br>玉葱のみそ煮<br>粥        | 鶏ｼﾝｼﾞ<br>みそ                                  | 白菜<br>玉葱,人参                                    | さとう<br>さとう<br>米                               | 濃口醤油,和風だし<br>和風だし          | 388 | しらす&わかめせんべい   | しらすｶｶﾞ煎餅     |
| 17 | 火  | 昼  | 魚と白菜の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>粥       | たら   | 白菜<br>人参                                       | さとう<br>じゃがいも,さとう<br>米                         | 濃口醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし   | 388 | 野菜ハイハイ        | 野菜ﾊｲﾊｲ       |
| 18 | 水  | 昼  | 鶏とさつま芋のみそ煮<br>大根のお浸し<br>粥     | 鶏ｼﾝｼﾞ,みそ                                     | 大根,白菜  | さつま芋,さとう<br>米                                 | 和風だし<br>うすくち醤油,和風だし        | 388 | 蒸しかぼちゃ        | かぼちゃ         |
| 19 | 木  | 昼  | 魚とキャベツの煮物<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し<br>粥 | 黄金ｶｲﾍﾞ                                       | ｷｬﾊﾞﾁ<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-人参                            | さとう<br>米                                      | うすくち醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし | 388 | 野菜ハイハイ        | 野菜ﾊｲﾊｲ       |
| 20 | 金  | 昼  | かぼちゃのそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>粥   | 鶏ｼﾝｼﾞ  | かぼちゃ<br>ほうれん草,玉葱                               | さとう<br>米                                      | 濃口醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし   | 388 | しらす&わかめせんべい   | しらすｶｶﾞ煎餅     |
| 21 | 土  | 昼  | 豆腐のあんかけ煮<br>白菜のお浸し<br>粥       | 充填豆腐   | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-<br>白菜,人参                              | さとう,片栗粉<br>米                                  | うすくち醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし | 388 | ほうれん草と小松菜せんべい | ｷﾝｼﾞ草と小松菜煎餅  |
| 24 | 火  | 昼  | 魚のみそ煮<br>キャベツの煮物<br>粥         | たら,みそ  | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-<br>ｷｬﾊﾞﾁ,人参                           | さとう<br>さとう<br>米                               | 和風だし<br>うすくち醤油,和風だし        | 388 | ふかしポテト        | じゃがいも,塩      |
| 25 | 水  | 昼  | 鶏と白菜の煮物<br>かぼちゃの甘煮<br>粥       | 鶏ｼﾝｼﾞ  | 白菜<br>かぼちゃ,玉葱                                  | さとう<br>さとう<br>米                               | 濃口醤油,和風だし                  | 388 | 小魚せんべい        | 小魚ｶﾞｲ        |
| 26 | 木  | 昼  | 豆腐のだし煮<br>じゃが芋の煮物<br>粥        | 充填豆腐   | ほうれん草<br>人参                                    | じゃがいも,さとう<br>米                                | うすくち醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし | 388 | ﾊﾞﾋｰせんべい      | ﾌﾞﾝﾊﾞﾝﾊﾞﾋｰ煎餅 |
| 27 | 金  | 昼  | 鶏と玉葱の煮物<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥    | 鶏ｼﾝｼﾞ  | 玉葱<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-大根                               | さとう<br>米                                      | 濃口醤油,和風だし<br>うすくち醤油,和風だし   | 388 | ふかし手          | さつま芋         |
| 28 | 土  | 昼  | 豆腐のみそ煮<br>さつま芋の甘煮<br>粥        | 充填豆腐,みそ                                      | 白菜<br>玉葱                                       | さとう<br>さつま芋,さとう<br>米                          | 和風だし                       | 388 | しらす&わかめせんべい   | しらすｶｶﾞ煎餅     |
| 30 | 月  | 昼  | 鶏と玉葱のみそ煮<br>ブロッコリーのお浸し<br>粥   | 鶏ｼﾝｼﾞ,みそ                                     | 玉葱<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-人参                               | さとう<br>米                                      | 和風だし<br>うすくち醤油,和風だし        | 388 | 小魚せんべい        | 小魚ｶﾞｲ        |