

# 給食予定献立表 2024年10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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	232 kcal	7.7 g	1.9 g	48.4 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう			その他	時間	おやつ	
				赤く 血や肉になるもの	緑く からだの動きを速めるもの	黄く 力や体温となるもの			献立名	さいりょう
1	火	昼	しらすとじゃが芋のくす煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	じゃが芋 人参 なす	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	ベビーせんべい	アハツママビ-煎餅
2	水	昼	鶏と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね肉	人参 ほうれん草、玉葱	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、うすくち醤油、塩	3時	ふかし芋	さつま芋
3	木	昼	豚とアスパラのみそ煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉、みそ	アスパラ 白菜、人参 玉葱	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	ハイハイ	ハイハイ
4	金	昼	豆腐のあんかけ煮 人参の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 ワカメ、みそ	ほうれん草 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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
5	土	昼	南瓜のそぼろ煮 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね肉 みそ	かぼちゃ 大根、人参 しめじ	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 和風だし	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
7	月	昼	豆腐のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 アスパラ、玉葱	さとう さとう そうめん 米	和風だし 濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
8	火	昼	鶏と玉葱の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね肉 ワカメ、みそ	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 和風だし	3時	しらす&わかめせんべい	しらす加煎餅
9	水	昼	鶏と人参の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね肉 みそ	人参 じゃが芋、玉葱 パプリカ	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	ふかし芋	さつま芋
10	木	昼	南瓜のそぼろ煮 大根のみそ煮 味噌汁 ごはん	鶏むね肉 みそ	かぼちゃ 大根、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 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
11	金	昼	鶏のトマト煮 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	たら	トマト 人参 ほうれん草	さとう さつま芋、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ベビーせんべい	アハツママビ-煎餅
12	土	昼	豆腐のみそ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 アスパラ なす	さとう じゃがいも、さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	3時	ハイハイ	ハイハイ
15	火	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 かぼちゃ、人参	さとう、片栗粉 さとう そうめん 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
16	水	昼	魚のみそ煮 さつま芋の煮物 味噌汁 ごはん	鶏むね肉、みそ	人参 玉葱 大根	さとう さつま芋、さとう 米	和風だし 濃口醤油、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
17	木	昼	豚と大根の煮物 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	豚小間肉	大根 ほうれん草、人参 アスパラ	さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	ベビーせんべい	アハツママビ-煎餅
18	金	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	充填豆腐 ワカメ	人参 玉葱	じゃがいも、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし アハツママ			
21	月	昼	鶏のトマト煮 大根の煮物 味噌汁 ごはん	たら	トマト 大根、人参 ほうれん草	さとう 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	しらす&わかめせんべい	しらす加煎餅
22	火	昼	牛とじゃが芋の洋風煮 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	牛むね肉	白菜、人参 玉葱	じゃがいも アハツママ	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
23	水	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 しいたけ	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	ベビーせんべい	アハツママビ-煎餅
24	木	昼	鶏とキャベツの煮物 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	鶏むね肉 みそ	じゃが芋 人参 パプリカ	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし アハツママ	3時	ハイハイ	ハイハイ
25	金	昼	南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね肉 みそ	かぼちゃ アスパラ、玉葱	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	3時	ベビーせんべい	アハツママビ-煎餅
26	土	昼	豆腐のあんかけ煮 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	充填豆腐 みそ ワカメ	玉葱 人参	さとう、片栗粉 じゃがいも、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし 鶏がらスープ	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
28	月	昼	しらすと人参のくす煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	しらす干し	人参 ほうれん草、玉葱 アスパラ	片栗粉 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし アハツママ	3時	栗(オレンジ)	和分
29	火	昼	鶏とさつま芋の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね肉 鶏ごし豆腐、みそ	大根、人参	さつま芋、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
30	水	昼	豆腐(木綿)のだし煮 アスパラの煮物 味噌汁 ごはん	木綿豆腐	人参 アスパラ、玉葱 なす	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、うすくち醤油、塩	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
31	木	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 キャベツのお浸し スープ ごはん	鶏むね肉、みそ	かぼちゃ じゃが芋、玉葱 しめじ、人参(尾)	さとう、片栗粉 さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし アハツママ	3時	ベビーせんべい	アハツママビ-煎餅