

給食予定献立表 2024年11月

明の守おかまち学園
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	177kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	237 kcal	8 g	1.7 g	48.7 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◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの			献立名	さいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
1	金	昼	魚とアスパラの煮物 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	たら みそ	アスパラ 人参 パプリカ	さとう じゃがいも, さとう 米	3時	小魚せんべい	小魚むし	
2	土	昼	豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 ほうれん草, 玉葱	さとう そうめん 米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
5	火	昼	豚と人参の煮物 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	豚肉 みそ	人参 アスパラ, 玉葱 パプリカ	さとう 米	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆と小松菜煎餅	
6	水	昼	角とキャベツのみそ煮 大根の煮物 スープ ごはん	黄金がし, みそ ワカメ	キャベツ 大根, 人参	さとう さとう 米	3時	ふかし芋	さつま芋	
7	木	昼	豆腐(木綿)のだし煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 かぼちゃ, 玉葱 ほうれん草	さとう 米	3時	小魚せんべい	小魚むし	
8	金	昼	鶏のトマト煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	鶏肉 みそ	トマト アスパラ, 玉葱	さとう じゃがいも, さとう 米	3時	果物(オレンジ)	和菓子	
9	土	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	鶏肉, みそ	白菜, 人参 しいたけ	さつま芋, さとう 米	3時	ベビーせんべい	アスパラベービー煎餅	
11	月	昼	しらすとアスパラのくず煮 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	しらす干し	アスパラ かぼちゃ, 玉葱 えのき	片栗粉 さとう 米	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆と小松菜煎餅	
12	火	昼	豚そぼろのケチャップ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	豚肉500gP みそ	ほうれん草, 人参	さつま芋, さとう そうめん 米	3時	ふかしポテト	じゃがいも, 塩	
13	水	昼	豆腐の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 白菜, 人参 小松菜	さとう 米	3時	小魚せんべい	小魚むし	
14	木	昼	魚とキャベツの煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	たら みそ	キャベツ アスパラ, 人参 玉葱	さとう 米	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ	
15	金	昼	豆腐のあんかけ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 ワカメ, みそ	ほうれん草 玉葱	片栗粉 じゃがいも, さとう 米	3時	ベビーせんべい	アスパラベービー煎餅	
16	土	昼	大根の味噌そぼろ煮 さつま芋の甘煮 清汁 ごはん	鶏肉, みそ	大根 玉葱 しめじ	さとう, 片栗粉 さつま芋, さとう 米	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	
18	月	昼	豆腐(木綿)のあんかけ煮 南瓜のみそ煮 清汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	ほうれん草 かぼちゃ, 人参 なす	さとう, 片栗粉 さとう 米	3時	ベビーせんべい	アスパラベービー煎餅	
19	火	昼	大根のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏肉 ワカメ	大根 アスパラ, 玉葱	さとう, 片栗粉 米	3時	小魚せんべい	小魚むし	
20	水	昼	しらすとキャベツのくず煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	しらす干し	キャベツ 人参 小松菜	片栗粉 じゃがいも, さとう 米	3時	果物(バナナ)	バナナ	
21	木	昼	豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 ほうれん草, 玉葱 えのき	さとう 米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
22	金	昼	ブロッコリーのそぼろ煮 人参のみそ煮 清汁 ごはん	鶏肉, みそ	アスパラ, 人参, 玉葱	さとう, 片栗粉 さとう うどん 米	3時	ふかしポテト	じゃがいも, 塩	
25	月	昼	牛と白菜の煮物 大根のみそ煮 清汁 ごはん	牛肉 みそ	白菜 大根, 人参 玉葱	さとう さとう 米	3時	ふかし芋	さつま芋	
26	火	昼	南瓜の味噌そぼろ煮 キャベツのお浸し スープ ごはん	鶏肉, みそ	かぼちゃ キャベツ, 人参 ほうれん草	さとう 米	3時	小魚せんべい	小魚むし	
27	水	昼	豆腐の煮物 アスパラのみそ煮 清汁 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	3時	ほうれん草と小松菜せんべい	納豆と小松菜煎餅	
28	木	昼	牛とじゃが芋の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	牛肉 ワカメ, みそ	大根, 人参	じゃがいも, さとう 米	3時	ハイハイ	ハイハイ	
29	金	昼	魚と玉葱の煮物 さつま芋の甘煮 清汁 ごはん	黄金がし	人参 玉葱 ほうれん草	さとう さつま芋, さとう 米	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ	
30	土	昼	大根のそぼろ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	鶏肉, みそ	大根 人参 小松菜	さとう, 片栗粉 じゃがいも, さとう 米	3時	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	