



給食予定献立表 2024年12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	17種 -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	233 kcal	8 g	1.8 g	49 g	0.9 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	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	時間	献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・菜類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
2	月	昼	魚とほうれん草のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	たら 絹ごし豆腐、みそ	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 和風だし	388	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
3	火	昼	豚と玉葱のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 清汁 ごはん	豚肉、みそ	玉葱 アロカリ、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	388	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
4	水	昼	豆腐のあんかけ煮 さつま芋の甘煮 スープ ごはん	絹ごし豆腐	人参 玉葱 小松菜	さとう、片栗粉 さつま芋、さとう 米	うすくち醤油、和風だし 米	388	ハイハイ	ハイハイ
5	木	昼	しらすとブロッコリーのくず煮 白菜のみそ煮 スープ ごはん	しらす干し みそ	アロカリ 白菜、人参 玉葱	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし 鶏がらスープ	388	果物(オレンジ)	りんご
6	金	昼	南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね みそ	かぼちゃ ほうれん草、玉葱 えのき	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	388	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
7	土	昼	豆腐(木綿)のあんかけ煮 大根のみそ煮 清汁 ごはん	木綿豆腐 みそ ワカメ	人参 大根、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	388	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
9	月	昼	豆腐のだし煮 人参の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	アロカリ 人参、玉葱 しめじ	さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし 和風だし	388	ハイハイ	ハイハイ
10	火	昼	鶏とキャベツの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね みそ	キャベツ 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	388	ふかしポテト	じゃがいも
11	水	昼	魚と玉葱の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	黄金がし ワカメ、みそ	玉葱 人参	さとう さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	388	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
12	木	昼	豚とかぼちゃの煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	かぼちゃ 大根、玉葱 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	388	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
13	金	昼	魚とトマトの煮物 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	たら	トマト 人参 玉葱	さとう 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	388	ふかし芋	さつま芋
14	土	昼	さつま芋のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏むね みそ	アロカリ、人参 ブロッコリー	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 鶏がらスープ	388	ハイハイ	ハイハイ
16	月	昼	豆腐の煮物 キャベツのみそ煮 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 キャベツ、人参	さとう 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	388	果物(りんご)	りんご
17	火	昼	魚とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	黄金がし、みそ ワカメ	ほうれん草、玉葱	さつま芋、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	388	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
18	水	昼	豚と人参の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	人参 白菜、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	388	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
19	木	昼	大根の味噌そぼろ煮 さつま芋の煮物 清汁 ごはん	鶏むね、みそ	大根 人参 玉葱	さとう、片栗粉 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	388	ふかしポテト	じゃがいも、塩
20	金	昼	魚と玉葱の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	玉葱 かぼちゃ、人参 なす	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし 和風だし	388	ハイハイ	ハイハイ
21	土	昼	豆腐のだし煮 アロカリの煮物 スープ ごはん	充填豆腐	人参 アロカリ、玉葱 ほうれん草	さとう 米	うすくち醤油、和風だし 濃口醤油、和風だし 鶏がらスープ	388	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
23	月	昼	魚とさつま芋の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がし みそ	キャベツ、人参 玉葱	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	388	ハイハイ	ハイハイ
24	火	昼	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	鶏むね みそ	ほうれん草、玉葱	じゃがいも、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	388	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
25	水	昼	鶏のケチャップ煮 アロカリのお浸し スープ ごはん	鶏むね	大根 アロカリ、玉葱 飾り人参(量)	さとう 米	ケチャップ、味噌、片栗粉 うすくち醤油、和風だし 味噌、片栗粉	388	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
26	木	昼	豆腐のあんかけ煮 じゃが芋のみそ煮 清汁 ごはん	絹ごし豆腐 みそ ワカメ	ほうれん草 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 和風だし、うすくち醤油、塩	388	ベビーせんべい	アパマンバビ-煎餅
27	金	昼	魚のみそ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	たら、みそ	人参 白菜、玉葱 かぼちゃ	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	388	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ