



給食予定献立表 2025年1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	1日平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	235 kcal	8.2 g	1.6 g	50.1 g	0.8 g	

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				おやつ	
				赤心 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・海類	緑心 からだの骨をまえるもの 野菜類・くだもの類	黄心 カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	献立名	ざいりょう
4	土	昼	しらすとアロワラのくず煮 人参の煮物 スープ ごはん	しらす干し ワカメ	アロワラ 人参、玉葱	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 鶏がらスープ	3時 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
6	月	昼	魚のみそ煮 ほうれん草のお浸し 薄汁 ごはん	黄金カレイ、みそ	人参 ほうれん草、玉葱	さとう そうめん 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
7	火	昼	豚と白菜の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	豚ミンチ みそ	白菜 かぼちゃ、人参 パプリカ	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
8	水	昼	魚とアロワラのくず煮 さつま芋の煮物 味噌汁 ごはん	たら みそ	アロワラ 玉葱 小松菜	片栗粉 さつま芋、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	3時 ほうれん草と小松菜せんべい	初ひ草と小松菜煎餅
9	木	昼	じゃが芋の味噌煮 キャベツのお浸し スープ ごはん	鶏むね、みそ	キャベツ、人参 玉葱	じゃがいも、さとう、片栗粉 米	和風だし うすくち醤油、和風だし パプリカ	3時 小魚せんべい	小魚ハイハイ
10	金	昼	豆腐のだし煮 大根の煮物 味噌汁(白みそ) ごはん	荒焼豆腐 京風白みそ	ほうれん草 大根、人参	さとう うどん 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 ふかし芋	さつま芋
11	土	昼	南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	かぼちゃ アロワラ、玉葱 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 ハイハイ	ハイハイ
14	火	昼	鶏とじゃが芋のみそ煮 大根の煮物 薄汁 ごはん	鶏むね、みそ	大根、人参	じゃがいも、さとう さとう そうめん 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 蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
15	水	昼	魚と玉葱の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	玉葱 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 和風だし	3時 ほうれん草と小松菜せんべい	初ひ草と小松菜煎餅
16	木	昼	豆腐の煮物 アロワラのお浸し スープ ごはん	荒焼豆腐	人参 アロワラ、玉葱 しいたけ	さとう 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時 ふかしポテト	じゃがいも、塩
17	金	昼	キャベツの味噌煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	鶏むね、みそ	キャベツ 人参 アロワラ	さとう、片栗粉 じゃがいも、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし パプリカ	3時 小魚せんべい	小魚ハイハイ
18	土	昼	しらすと白菜のくず煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	白菜 かぼちゃ、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	3時 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
20	月	昼	魚とほうれん草の煮物 大根のお浸し 味噌汁 ごはん	黄金カレイ みそ	ほうれん草 大根、人参 玉葱	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
21	火	昼	鶏とじゃが芋のみそ煮 人参の甘煮 薄汁 ごはん	鶏むね、みそ	人参、玉葱	じゃがいも、さとう さとう そうめん 米	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
22	水	昼	豆腐の煮物 アロワラのお浸し 味噌汁 ごはん	荒焼豆腐 みそ	人参 アロワラ、玉葱 しめじ	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 ほうれん草と小松菜せんべい	初ひ草と小松菜煎餅
23	木	昼	豚と南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	たら みそ	かぼちゃ ほうれん草、玉葱 アロワラ	さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし パプリカ	3時 栗焼バナナ	バナナ
24	金	昼	豆腐(木綿)のだし煮 さつま芋の煮物 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 ワカメ、みそ	玉葱 人参	さつま芋、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	3時 小魚せんべい	小魚ハイハイ
25	土	昼	大根の味噌煮 南瓜の甘煮 薄汁 ごはん	鶏ミンチ、みそ	大根 かぼちゃ、玉葱 なす	さとう、片栗粉 さとう 米	和風だし 和風だし、うすくち醤油、塩	3時 ハビーせんべい	アロワラ、キャベツ、煎餅
27	月	昼	魚のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	たら ワカメ	人参 玉葱	さとう じゃがいも、さとう 米	ケチャップ、パプリカ 濃口醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時 ほうれん草と小松菜せんべい	初ひ草と小松菜煎餅
28	火	昼	豆腐(木綿)の煮物 さつま芋の甘煮 薄汁 ごはん	木綿豆腐	ほうれん草 人参 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	うすくち醤油、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
29	水	昼	大根のそぼろ煮 アロワラのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	大根 アロワラ、人参 しめじ	さとう、片栗粉 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 小魚せんべい	小魚ハイハイ
30	木	昼	鶏とじゃが芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 薄汁 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	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 ハビーせんべい	アロワラ、キャベツ、煎餅
31	金	昼	しらすとアロワラのくず煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	しらす干し みそ	アロワラ かぼちゃ、人参 えのき	片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時 ふかし芋	さつま芋