

給食予定献立表 2025年5月

明の守みに学園
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食分 | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 |
| 平均栄養価 | 236 kcal | 8 g | 2 g | 49.4 g | 0.8 g |

| 日 | 曜日 | 時間 | 献立名 | さいりょう | | | | おやつ | |
|----|----|----|---|-------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------|
| | | | | 赤◇ 血や肉になるもの | 緑◇ からだの骨を育てるもの | 黄◇ 力や体温となるもの | その他 | 献立名 | さいりょう |
| | | | | 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類 | 野菜類・くだもの類 | 穀類・油脂類・砂糖類・いも類 | | | |
| 1 | 木 | 昼 | 鶏とほうれん草の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん | 鶏むね肉 みそ | ほうれん草 かぼちゃ、人参 しいたけ | さとう さとう 米 | 濃口醤油、和風だし 和風だし | 3時 ぶかし手 | さつま手 |
| 2 | 金 | 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 | 玉葱 人参 小松菜 | 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 |
| 7 | 水 | 昼 | 魚とさつま芋の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん | たら | ブロッコリー、人参 | さつま手、さとう 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 野菜ハイハイ | 野菜ハイハイ |
| 8 | 木 | 昼 | 豆腐の煮物 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん | 絹ごし豆腐 みそ | 人参 玉葱 ほうれん草 | さとう じゃがいも、さとう 米 | うすくち醤油、和風だし 和風だし 特製だし | 3時 蒸しかぼちゃ | かぼちゃ |
| 9 | 金 | 昼 | 大根のそぼろ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん | 鶏むね肉 みそ | 大根 人参、人参 玉葱 | 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 |
| 10 | 土 | 昼 | 豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 スープ ごはん | 充填豆腐 | ほうれん草 かぼちゃ、玉葱 なす | さとう、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 ベビーせんべい | パン ママピー-煎餅 |
| 12 | 月 | 昼 | じゃが芋の味噌煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん | 鶏むね肉、みそ | 人参、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 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 |
| 13 | 火 | 昼 | 鶏とほうれん草の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん | 鶏むね肉、みそ | ほうれん草 玉葱 | さとう さつま手、さとう そうめん 米 | 濃口醤油、和風だし 和風だし | 3時 ベビーせんべい | パン ママピー-煎餅 |
| 14 | 水 | 昼 | 豆腐のあんかけ煮 大根の煮物 味噌汁 ごはん | 充填豆腐 みそ | 玉葱 大根、人参 ブロッコリー | さとう、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 和風だし | 3時 ぶかしポテト | じゃがいも、塩 |
| 15 | 木 | 昼 | 鶏と南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん | たら | かぼちゃ ブロッコリー、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 | 3時 ハイハイ | ハイハイ |
| 16 | 金 | 昼 | 鶏の芋風煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん | 鶏むね肉 ワカメ | 人参 ほうれん草、玉葱 | 米 米 | 特製だし うすくち醤油、和風だし 特製だし | 3時 ぶかし手 | さつま手 |
| 17 | 土 | 昼 | 豆腐のみそ煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん | 木綿豆腐、みそ | ブロッコリー かぼちゃ、人参 なす | さとう さとう 米 | 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 |
| 19 | 月 | 昼 | 豚と玉葱の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん | 豚小間肉 ワカメ、みそ | 玉葱 白菜、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 蒸しかぼちゃ | かぼちゃ |
| 20 | 火 | 昼 | 豆腐のだし煮 大根のみそ煮 味噌汁 ごはん | 充填豆腐 みそ | ほうれん草 大根、人参 えのき | 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 ハイハイ | ハイハイ |
| 21 | 水 | 昼 | 豚のチキチキ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん | 豚小間肉 みそ | 人参、ブロッコリー | じゃがいも、さとう そうめん 米 | 特製だし、特製だし うすくち醤油、和風だし 和風だし | 3時 ベビーせんべい | パン ママピー-煎餅 |
| 22 | 木 | 昼 | 鶏と大根のみそ煮 南瓜の煮物 味噌汁 ごはん | 鶏むね肉、みそ | 大根 かぼちゃ、人参 玉葱 | さとう 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 ぶかし手 | さつま手 |
| 23 | 金 | 昼 | しらすとブロッコリーのみそ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん | しらす干し みそ | ブロッコリー 人参 小松菜 | 片栗粉 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 和風だし | 3時 野菜ハイハイ | 野菜ハイハイ |
| 24 | 土 | 昼 | 豆腐のみそ煮 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 しめじ | 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 ベビーせんべい | パン ママピー-煎餅 |
| 26 | 月 | 昼 | 豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 ごはん | 充填豆腐 | 玉葱 人参 えのき | さとう さつま手、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 ハイハイ | ハイハイ |
| 27 | 火 | 昼 | 豚と人参のみそ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん | 鶏むね肉、みそ | 人参 人参、ブロッコリー | さとう うどん 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 煮物(オレンジ) | 和風 |
| 28 | 水 | 昼 | 豚と南瓜の煮物 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 ブロッコリー | 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 ベビーせんべい | パン ママピー-煎餅 |
| 29 | 木 | 昼 | 豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん | 木綿豆腐 みそ | ほうれん草 人参 | じゃがいも、さとう そうめん 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 ぶかし手 | さつま手 |
| 30 | 金 | 昼 | 魚とブロッコリーのみそ煮 南瓜の煮物 スープ ごはん | たら、みそ ワカメ | ブロッコリー かぼちゃ、玉葱 | さとう さとう 米 | 和風だし 濃口醤油、和風だし 特製だし | 3時 野菜ハイハイ | 野菜ハイハイ |
| 31 | 土 | 昼 | じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん | 鶏むね肉 みそ | ほうれん草、人参 玉葱 | じゃがいも、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 鶏がらスープ | 3時 ベビーせんべい | パン ママピー-煎餅 |