

給食予定献立表 2025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。
- ※ 食べたくない食材は、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。
- ※ 米菓子の種類は、ハイハイン・野菜ハイハイン・アンパンマンビーゼンべいとなります。

献立種類	1日平均				
栄養素	1杯分 -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	243 kcal	8.1 g	1.9 g	51 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				時間	献立名	ざいりょう
				赤◇ 魚や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	その他			
1	月	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	鶏ひき肉 みそ	アスパラ 人参 玉葱	じゃがいも, さとう	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	お菓子	米菓子
2	火	昼	魚と玉葱の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら	玉葱 かぼちゃ, 人参	さとう さとう そうめん 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	お菓子	米菓子
3	水	昼	鶏とほうれん草のみそ煮 さつまいもの煮物 スープ ごはん	鶏ひき肉, みそ かたわかめ	ほうれん草 玉葱	さとう さつまいも, さとう 米	和風だし うすくち醤油, 和風だし 片割れ	3時	ふかしポテト	じゃがいも, 塩
4	木	昼	しらすと人参のくず煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	しらす干し 豆腐	人参 アスパラ, 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 片割れ	3時	果物(オレシジ)	りんご
5	金	昼	豚と南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	豚小間肉	かぼちゃ ほうれん草, 人参 なす	さとう	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	お菓子	米菓子
6	土	昼	豆腐のあんかけ煮 さつまいものみそ煮 スープ ごはん	豆腐 みそ	人参 玉葱 アスパラ, 玉葱	さとう, 片栗粉 さつまいも, さとう 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし 鶏がらスープ	3時	お菓子	米菓子
8	月	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	鶏ひき肉 みそ	ほうれん草, 人参 しめじ	じゃがいも, 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	お菓子	米菓子
9	火	昼	鶏とかぼちゃの洋風煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ひき肉 みそ	かぼちゃ アスパラ, 玉葱	さとう そうめん 米	片割れ 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
10	水	昼	豆腐のあんかけ煮 さつまいもの甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	ほうれん草 人参 えのき	さとう, 片栗粉 さつまいも, さとう 米	うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	お菓子	米菓子
11	木	昼	豚とブロッコリーのお浸し キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	アスパラ, 玉葱 小松菜	さとう	濃口醤油, 和風だし うすくち醤油, 和風だし 和風だし	3時	ふかし芋	さつまいも
12	金	昼	魚と白菜の煮物 大根の煮物 清汁 ごはん	たら	白菜 大根, 人参 玉葱	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, うすくち醤油, 塩	3時	お菓子	米菓子
13	土	昼	豆腐のだし煮 南瓜の甘煮 清汁 ごはん	木綿豆腐	人参 かぼちゃ, 玉葱 大根	さとう	うすくち醤油, 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	お菓子	米菓子
15	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 アスパラ, 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	3時	ふかし芋	さつまいも
16	火	昼	魚とさつまいものみそ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	黄金がし, みそ かたわかめ	ほうれん草, 玉葱	さつまいも, 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	お菓子	米菓子
17	水	昼	豚と人参の煮物 じゃが芋のみそ煮 清汁 ごはん	豚小間肉 みそ	人参 玉葱	さとう じゃがいも, さとう そうめん 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし 和風だし, うすくち醤油, 塩	3時	お菓子	米菓子
18	木	昼	鶏と大根のみそ煮 さつまいもの煮物 清汁 ごはん	鶏ひき肉, みそ	大根 人参 玉葱	さとう さつまいも, 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	ふかしポテト	じゃがいも, 塩
19	金	昼	魚と玉葱の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら	玉葱 かぼちゃ, 人参 小松菜	さとう さとう 米	濃口醤油, 和風だし 和風だし	3時	お菓子	米菓子
20	土	昼	じゃが芋の味噌煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏ひき肉, みそ 豆腐	アスパラ, 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 鶏がらスープ	3時	お菓子	米菓子
22	月	昼	魚とさつまいもの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	黄金がし みそ	アスパラ, 人参 玉葱	さつまいも, 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
23	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	鶏ひき肉 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	3時	お菓子	米菓子
24	水	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜のみそ煮 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ かたわかめ	玉葱 かぼちゃ, 人参	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	ふかし芋	さつまいも
25	木	昼	鶏のケチャップ煮 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	鶏ひき肉	大根 アスパラ, 玉葱 人参(厚)	さとう	片割れ, 片割れ うすくち醤油, 和風だし 片割れ	3時	お菓子	米菓子
26	金	昼	魚と玉葱のみそ煮 白菜のお浸し 清汁 ごはん	たら, みそ 豆腐	玉葱 白菜, 人参	さとう	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	お菓子	米菓子

献立種類	離乳食(完了) (A)				
栄養素	1杯分 -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	241 kcal	8.1 g	2.0 g	50.4 g	0.9 g
目標栄養価	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g