



給食予定献立表 2026年1月

明の守みくに学園
離乳食(後期) (A)

- ※ 後期食は、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人分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	158 kcal	6.7 g	1.6 g	32 g	0.5 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 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	時間	献立名	ざいりょう
5	月	昼	魚の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	たら	人参 ほうれん草、玉葱	さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイン	ハイハイン
6	火	昼	牛と南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	牛筋肉	かぼちゃ アスパラ、玉葱	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	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(バナナ)
7	水	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	玉葱 人参	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	3時	ふかし手	さつま芋
8	木	昼	魚のみそ煮 南瓜の煮物 粥	黄金がし、みそ	アスパラ かぼちゃ、人参	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
9	金	昼	豚そぼろとキャベツの煮物 人参の甘煮 粥	豚ミソ	キャベツ 人参、玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
10	土	昼	豆腐のみそ煮 さつま芋の煮物 粥	充填豆腐、みそ	ほうれん草 玉葱	さとう さつま芋、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイン	ハイハイン
13	火	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 粥	鶏ミソ、みそ	アスパラ、人参	さつま芋、さとう、片栗粉 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(バナナ)
14	水	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	充填豆腐	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
15	木	昼	豚とキャベツの洋風煮 じゃが芋の煮物 粥	豚小間肉	キャベツ 人参	じゃがいも、さとう 米	和風だし、片栗粉 うすくち醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
16	金	昼	魚とブロッコリーの煮物 さつま芋のみそ煮 粥	たら みそ	アスパラ 玉葱	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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
17	土	昼	大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏ミソ	大根 ほうれん草、人参	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	3時	ハイハイン	ハイハイン
19	月	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 粥	充填豆腐	玉葱 人参	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	3時	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
20	火	昼	しらすと南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し 粥	しらす干し	かぼちゃ アスパラ、玉葱	さとう 米	濃口醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかしポテト	じゃがいも、塩
21	水	昼	鶏とさつま芋のみそ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏筋肉、みそ	ほうれん草、人参	さつま芋、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(バナナ)
22	木	昼	牛とブロッコリーの煮物 白菜のお浸し 粥	牛筋肉	アスパラ 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	3時	ハイハイン	ハイハイン
23	金	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	充填豆腐	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし手	さつま芋
24	土	昼	キャベツの味噌そぼろ煮 大根の煮物 粥	鶏ミソ、みそ	キャベツ 大根、人参	さとう、片栗粉 さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
26	月	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 粥	絹ごし豆腐	アスパラ かぼちゃ、玉葱	さとう、片栗粉 さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイン	ハイハイン
27	火	昼	魚のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 粥	たら	ほうれん草 人参	さとう じゃがいも、さとう 米	ケチャップ、和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	果物(バナナ)	バナナ
28	水	昼	大根の豚そぼろ煮 さつま芋のみそ煮 粥	豚ミソ みそ	大根 玉葱	さとう、片栗粉 さつま芋、さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
29	木	昼	鶏とじゃが芋の煮物 キャベツのお浸し 粥	鶏筋肉	キャベツ、アスパラ	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	3時	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
30	金	昼	しらすと豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 粥	しらす干し、木綿豆腐	ほうれん草、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	3時	ベビーせんべい	ベビーせんべい(バナナ)
31	土	昼	さつま芋の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し 粥	鶏ミソ、みそ	白菜、人参	さつま芋、さとう、片栗粉 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ハイハイン	ハイハイン