

給食予定献立表 2026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	174kcal	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	242 kcal	8.2 g	1.9 g	50 g
				食塩 0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう				おやつ	
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・海類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	献立名	ざいりょう
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・海類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	時間	献立名
5	月	昼	魚の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	たら かつわかめ、みそ	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 和風だし	3時 ハイハイ	ハイハイ
6	火	昼	牛と南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し スープ ごはん	牛ヒレ肉	かぼちゃ アスパラ、玉葱 小松菜	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	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 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 人参 パプリカ	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 ふかし手	さつま手
8	木	昼	魚のみそ煮 南瓜の煮物 スープ ごはん	黄金加い、みそ	アスパラ かぼちゃ、人参 ほうれん草	さとう さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし 片栗粉	3時 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
9	金	昼	豚でほろとキャベツの煮物 人参の甘煮 味噌汁 ごはん	豚シロ みそ	キャベツ 人参、玉葱 白菜	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし	3時 ふかしポテト	じゃがいも、塩
10	土	昼	豆腐のみそ煮 さつま手の煮物 湯汁 ごはん	充填豆腐、みそ	ほうれん草 玉葱 なす	さとう さつま手、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 ハイハイ	ハイハイ
13	火	昼	さつま手の味噌そぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 湯汁 ごはん	鶏シロ、みそ	アスパラ、人参	さつま手、さとう、片栗粉 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 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 湯汁 ごはん	充填豆腐	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱 えのき	さとう、片栗粉 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 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 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	キャベツ 人参	じゃがいも、さとう そうめん 米	片栗粉 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
16	金	昼	豚とブロッコリーの煮物 さつま手のみそ煮 スープ ごはん	たら みそ かつわかめ	アスパラ 玉葱	さとう さつま手、さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし 片栗粉	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 味噌汁 ごはん	鶏シロ みそ	大根 ほうれん草、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
19	月	昼	豆腐のだし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	充填豆腐 みそ	玉葱 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 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
20	火	昼	しらすと南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	しらす干し	かぼちゃ アスパラ、玉葱 しいたけ	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 ふかしポテト	じゃがいも、塩
21	水	昼	鶏とさつま手のみそ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏ヒレ、みそ	ほうれん草、人参 玉葱	さつま手、さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし 片栗粉	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 味噌汁 ごはん	牛ヒレ肉 みそ	アスパラ 白菜、人参 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
23	金	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	充填豆腐 かつわかめ、みそ	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 和風だし	3時 ふかし手	さつま手
24	土	昼	キャベツの味噌そぼろ煮 大根の煮物 湯汁 ごはん	鶏シロ、みそ 豆腐	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 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
26	月	昼	豆腐のあんかけ煮 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	絹ごし豆腐 みそ	アスパラ かぼちゃ、玉葱 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 ハイハイ	ハイハイ
27	火	昼	魚のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 味噌汁 ごはん	たら かつわかめ、みそ	ほうれん草 人参	さとう じゃがいも、さとう 米	片栗粉、片栗粉 濃口醤油、和風だし 和風だし	3時 栗粒(バナナ)	バナナ
28	水	昼	大根のそぼろ煮 さつま手のみそ煮 湯汁 ごはん	鶏シロ みそ	大根 玉葱 しめじ	さとう、片栗粉 さつま手、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	3時 野菜ハイハイ	野菜ハイハイ
29	木	昼	鶏とじゃが芋の煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ヒレ肉 みそ	キャベツ、アスパラ 玉葱	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 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 味噌汁 ごはん	しらす干し、木綿豆腐 みそ	ほうれん草、玉葱 白菜	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 ベビーせんべい	ベビーせんべい(バナナ)
31	土	昼	さつま手の味噌そぼろ煮 白菜のお浸し スープ ごはん	鶏シロ、みそ	白菜、人参 しいたけ	さつま手、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 ハイハイ	ハイハイ