

給食予定献立表 2026年2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	食塩
平均栄養価	236 kcal	8 g	1.9 g	49 g	0.8 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	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		時間	献立名	ざいりょう
2	月	昼	豆腐の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 白菜、玉葱 チンゲン菜	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	ふかし芋	さつま芋
3	火	昼	じゃが芋の味噌そぼろ煮 キャベツのお浸し 清汁 ごはん	鶏ミンチ、みそ		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	お菓子	米菓子
4	水	昼	魚とほうれん草の煮物 南瓜の甘煮 スープ ごはん	黄金がし	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱 しいたけ	さとう さとう 米	うすくち醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	お菓子	米菓子
5	木	昼	豆腐のみそ煮 さつま芋の煮物 スープ ごはん	充填豆腐、みそ		アスパラ 人参 玉葱 米	和風だし うすくち醤油、和風だし チンゲン菜	3時	お菓子	米菓子
6	金	昼	魚と南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 ごはん	たら かつわかめ、みそ	かぼちゃ 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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
7	土	昼	大根のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	鶏ミンチ みそ	大根 アスパラ、人参	さとう、片栗粉 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
9	月	昼	豆腐のあんかけ煮 人参の甘煮 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 かつわかめ、みそ	ほうれん草 人参、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	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ
10	火	昼	鶏とブロッコリーのみそ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	鶏肉、みそ		アスパラ 人参 玉葱 米	和風だし 濃口醤油、和風だし チンゲン菜	3時	お菓子	米菓子
12	木	昼	豚のグチャップ煮 キャベツのお浸し 味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	人参 じゃが芋、玉葱	さとう そうめん 米	チンゲン菜、チンゲン菜 うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	果物（オレンジ）	りんご
13	金	昼	豆腐の煮物 ブロッコリーのみそ煮 清汁 ごはん	充填豆腐 みそ	人参 アスパラ、じゃが芋 小松菜	さとう 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	さつま芋
14	土	昼	じゃが芋の味噌そぼろ煮 ほうれん草のお浸し 清汁 ごはん	鶏ミンチ、みそ	ほうれん草、玉葱 えのき	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	お菓子	米菓子
16	月	昼	豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 みそ	人参 アスパラ、玉葱 チンゲン菜	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	お菓子	米菓子
17	火	昼	魚と南瓜のみそ煮 大根の煮物 清汁 ごはん	黄金がし、みそ	かぼちゃ 大根、人参 小松菜	さとう 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	ふかしポテト	じゃがいも、塩
18	水	昼	豆腐のだし煮 さつま芋の煮物 スープ ごはん	充填豆腐 かつわかめ	ほうれん草 玉葱	さつま芋、さとう 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし チンゲン菜	3時	お菓子	米菓子
19	木	昼	魚と大根の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	大根 かぼちゃ、玉葱	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
20	金	昼	豚と白菜のみそ煮 じゃが芋の煮物 スープ ごはん	豚小間肉、みそ		白菜 人参 アスパラ 米	和風だし 濃口醤油、和風だし 鶏がらスープ	3時	果物（バナナ）	バナナ
21	土	昼	さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し スープ ごはん	鶏ミンチ かつわかめ	ほうれん草、玉葱	さつま芋、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 鶏がらスープ	3時	お菓子	米菓子
24	火	昼	魚と大根の煮物 南瓜の甘煮 味噌汁 ごはん	たら みそ	大根 かぼちゃ、人参 小松菜	さとう 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
25	水	昼	しらすとアスパラのくず煮 人参の煮物 清汁 ごはん	しらす干し		アスパラ 人参、白菜 しめじ 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
26	木	昼	南瓜のそぼろ煮 じゃが芋のみそ煮 スープ ごはん	鶏ミンチ みそ かつわかめ	かぼちゃ 人参	さとう、片栗粉 じゃがいも、さとう 米	濃口醤油、和風だし 和風だし チンゲン菜	3時	お菓子	米菓子
27	金	昼	豆腐のみそ煮 ブロッコリーのお浸し 清汁 ごはん	充填豆腐、みそ	人参 アスパラ、玉葱 ほうれん草	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	ふかし芋	さつま芋
28	土	昼	じゃが芋のそぼろ煮 白菜のお浸し スープ ごはん	鶏ミンチ	白菜、ほうれん草 しいたけ	じゃがいも、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 鶏がらスープ	3時	お菓子	米菓子