

給食予定献立表 2026年2月

明の守おかまち学園
離乳食(中期) (A)

- ※ 中期食は、食材をみじんぎり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日平均	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	109 kcal	4.5 g	0.9 g	22 g	0.3 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	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	時間	献立名	ざいりょう
				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				
2	月	昼	豆腐の煮物 白菜のお浸し 粥	木綿豆腐	人参 白菜、玉葱	さとう 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
3	火	昼	じゃが芋の味噌でそぼろ煮 キャベツのお浸し 粥	鶏むね、みそ	キャベツ、人参	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	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 粥	黄金がし	ほうれん草 かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米	うすくち醤油、和風だし	3時	お菓子	米菓子
5	木	昼	豆腐のみそ煮 さつま芋の煮物 粥	充填豆腐、みそ	アスパラ 人参	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	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 粥	たら	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	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 粥	鶏むね	大根 アスパラ、人参	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	お菓子	米菓子
9	月	昼	豆腐のあんかけ煮 人参の甘煮 粥	木綿豆腐	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	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 粥	鶏むね、みそ	アスパラ 人参	さとう、片栗粉 じゃがいも、さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	お菓子	米菓子
12	木	昼	鶏の煮物 キャベツのお浸し 粥	鶏むね	人参 キャベツ、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	お菓子	米菓子
13	金	昼	豆腐の煮物 ブロッコリーのみそ煮 粥	充填豆腐 みそ	人参 アスパラ、キャベツ	さとう さとう 米	うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	ふかし芋	さつま芋
14	土	昼	じゃが芋の味噌でそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏むね、みそ	ほうれん草、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	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 粥	木綿豆腐	人参 アスパラ、玉葱	さとう 米	うすくち醤油、和風だし うすくち醤油、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 粥	黄金がし、みそ	かぼちゃ 大根、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	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 粥	充填豆腐	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	3時	お菓子	米菓子
19	木	昼	魚と大根の煮物 南瓜の甘煮 粥	たら	大根 かぼちゃ、玉葱	さとう さとう 米	濃口醤油、和風だし	3時	お菓子	米菓子
20	金	昼	鶏と白菜のみそ煮 じゃが芋の煮物 粥	鶏むね、みそ	白菜 人参	さとう、片栗粉 じゃがいも、さとう 米	和風だし 濃口醤油、和風だし	3時	お菓子	米菓子
21	土	昼	さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 粥	鶏むね	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	3時	お菓子	米菓子
24	火	昼	魚と大根の煮物 南瓜の甘煮 粥	たら	大根 かぼちゃ、人参	さとう さとう 米	うすくち醤油、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 粥	しらす干し	アスパラ 人参、白菜	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	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 粥	鶏むね みそ	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	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 粥	充填豆腐、みそ	人参 アスパラ、玉葱	さとう 米	和風だし うすくち醤油、和風だし	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 粥	鶏むね	白菜、ほうれん草	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	3時	お菓子	米菓子