

使っている食材です。事前にご確認ください。

給食 本日の献立及び離乳食展開の仕方

2025/9/6

幼児食（一人分）		作り方	完了食	後期食		中期食			
ごはん			軟飯	5倍がゆ		7倍がゆ			
鮭のごま酢照り焼き			鮭のごま酢照り焼き	鮭の照り焼き		鮭の煮付け			
さけ	50 g	1、しょうゆ・砂糖・みりん・酢は混ぜ合わせて煮詰め、すりごま・ごま油を混ぜておく。 2、鮭は酒に漬けて、片栗粉をまぶし、油を敷いた天板に並べて、オーブン200℃13分～ 又は、魚焼きグリルで両面焼く 3、2に1をはけで塗り、軽く加熱する。	味付けは薄味にする （魚に塗る調味料をすくなくする）	さけ	1、しょうゆ・砂糖・すりごまを混ぜておく。 2、鮭は片栗粉をまぶし、油を敷いた天板に並べて、ホット200℃13分～ 3、2に1をはけで塗り、軽く加熱する。	さけ	1、鮭はゆでて、皮と骨を取り除く 2、だし汁に、小さくほぐした鮭としょうゆを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける		
酒	0.5 g			片栗粉		しょうゆ			
片栗粉	3 g			油		だし汁			
油	0.5 g			しょうゆ		片栗粉			
しょうゆ	1.5 g			砂糖					
砂糖	0.5 g			すりごま					
本みりん	1 g								
酢	1 g								
すりごま	0.5 g								
ごま油	0.5 g								
納豆和え			納豆和え	キャベツのマヨドレ和え		キャベツのやわらか煮			
挽きわり納豆	15.0 g	1、キャベツ・にんじんは千切りにしてゆでる。（時間があれば蒸すとよい。味も栄養も残り、おいしくなるため） 2、納豆はフライパンに油を敷いて炒めておく。 3、1・2・コーン・マヨドレ・しょうゆを混ぜ合わせる。	コーンは取り除き、味付けは薄味にする	キャベツ	1、野菜を7～8mm角に切つて、軟らかくゆでる 2、マヨドレとしょうゆで和える	キャベツ	1、だし汁に野菜を刻んで入れ、軟らかくゆでる 2、しょうゆを加える（風味付け程度）		
しょうゆ	0.5 g			にんじん				にんじん	
油	1.0 g			マヨドレ				しょうゆ	
キャベツ	20.0 g			しょうゆ				だし汁	
にんじん	5.0 g								
コーン缶	8.0 g								
マヨドレ	3.0 g								
なめこのみそ汁			なめこのみそ汁	なめこのみそ汁		豆腐のみそ汁			
なめこ	5.0 g	だし汁に切った野菜を入れ、柔らかくなったら味噌をとく	お湯を加えて薄味にする 野菜が大きければカットする	なめこ	1、だし汁に7～8mm角に切った野菜を入れ、柔らかくなったら味噌をとく	木綿豆腐	1、だし汁に豆腐と野菜を刻んで入れ、柔らかくなったら味噌をとく（風味付け程度）		
木綿豆腐	15.0 g			木綿豆腐				こまつな	
こまつな	8.0 g			こまつな				だいこん	
だいこん	15.0 g			だいこん				みそ	
みそ	5.0 g			みそ				だし汁	
だし汁	150.0 g								





（時間のないときは、電子レンジで野菜に火を通すとよい）

