

給食献立表

2022年 4月 こぐま保育園 給食室



4月

ご入園、ご進級
おめでとう
ございます

こぐま保育園の1ヶ月の献立は、
2週間サイクルになっています。

献立の内容は、実物を事務室前の
「給食展示コーナー」に展示します。
また、給食展示の下に旬の食材や給食
メニューの紹介を、週変わりに展示し
ます。お迎えの時などに、是非ご覧
ください。

今月の予定

4月 26日(火)…小遠足

3才児からお弁当の用意をお願い
します。

4月 22日(金)…誕生会

軽食が、お祝いメニューになりま
す。

予定…カップケーキ

フルーツ ジュース

今月のフルーツ：

柑橘類・いちご・りんご

	朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとなるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
11月 25	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き ジャガイモとピーマンの煮物 小松菜のお浸し	シュガー トースト フルーツ 牛乳	食 の 主 材 料	米 ジャガイモ パン粉 油 砂糖	油揚げ 鶏ひき肉 味噌	グリンピース キャベツ 長葱 小松菜 生姜	I補給 - 571 kcal 蛋白質 21.3g 脂質 13.9g
12月 26	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・玉葱) ししゃも(乳児:鯆の塩焼き) 大根と人参 のキンピラ ほうれん草のお浸し	大学芋 炒り子 (乳児:芋の天ぷら) フルーツ 牛乳		米 ゴマ油 砂糖	ししゃも すりゴマ 味噌	白菜 玉葱 大根 人参 ほうれん草	I補給 - 490 kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.9g
13月 27	せんべい 牛乳	御飯(27日だけのご御飯) 味噌汁(もやし・えのき) 鯖の照り焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し	肉まんじゅう フルーツ 牛乳		米 砂糖	鯖 味噌	もやし えのき 南瓜 生姜 ブロッコリー	I補給 - 546 kcal 蛋白質 24.7g 脂質 13.9g
14月 28	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) ミートローフ さつま芋のオレンジ煮 いんげんの塩ゆで	鮭チャーハン フルーツ 牛乳		米 麩 砂糖 油 さつま芋 パン粉 オレンジジュース	豚ひき肉 味噌	長葱 わかめ いんげん 玉葱	I補給 - 667 kcal 蛋白質 25.6g 脂質 18.3g
1月 15	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(かぶの葉・玉葱) 焼き鮭 かぶと人参の煮物 キャベツのおかか和え	ジャムサンド 野菜スティック フルーツ 牛乳		米 砂糖	鮭 おかか 味噌	かぶ 人参 玉葱 キャベツ	I補給 - 508 kcal 蛋白質 25.7g 脂質 9.8g
2月 16 30	せんべい お茶	御飯 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 鯆の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	ちんすこう フルーツ お茶		米 砂糖	絹豆腐 鯆 味噌	わかめ 南瓜 ほうれん草	I補給 - 476 kcal 蛋白質 11.9g 脂質 12.9g
4月 18	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮 スナップエンドウの塩ゆで	ココア蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳		米 片栗粉 砂糖 小麦粉 ケチャップ	油揚げ 木綿豆腐 鶏ひき肉 味噌	大根 人参 スナップエンドウ ウ 長葱 しそ	I補給 - 520 kcal 蛋白質 19.1g 脂質 13.2g
5月 19	ビスケット 牛乳	バターロール わかめスープ 鮭のムニエル 揚げ新じゃが キャベツと胡瓜の塩もみ	焼きおにぎり (鶏ひき肉) フルーツ 牛乳		パン ジャガイモ ゴマ油 小麦粉 油	鮭 すりゴマ	わかめ 長葱 キャベツ 胡瓜	I補給 - 560 kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.2g
6月 20	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) つくね煮 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	芋羊羹 おしゃぶ り昆布(乳児炒り子) フルーツ 牛乳		米 砂糖 パン粉 油 片栗粉	鶏ひき肉 絹豆腐 味噌	しめじ 大根 長葱 ほうれん草	I補給 - 516 kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.6g
7月 21	クラッカー 牛乳	カレーライス(1歳はハヤシライス) トマト らっきょう(3歳~) スティック胡瓜	茶まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳		米 油 ケチャップ ソース カレールウ じゃが芋	豚ももスライス	玉葱 人参 生姜 トマト らっきょう 胡瓜 にんにく	I補給 - 708 kcal 蛋白質 20.8g 脂質 18.1g
8月 22	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) マーボー豆腐 冬瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	じゃが丸くん フルーツ 牛乳 誕生会		米 麩 砂糖 ゴマ油 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉 赤味噌 味噌	えのき 長葱 冬瓜 生姜 アスパラガス	I補給 - 480 kcal 蛋白質 21.6g 脂質 16.0g
9月 23	せんべい お茶	御飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鯖の味噌漬け焼き さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し	りんご蒸しパン フルーツ お茶		米 砂糖 さつま芋	鯖 味噌	もやし わかめ 小松菜	I補給 - 487 kcal 蛋白質 17.9g 脂質 8.5g

行事、材料の都合などにより献立変更をすることがありますのでご了承ください。(栄養量は幼児のものです。目安にしてください。)
朝のおやつは1~2才児に提供しています。

0～1才食献立表

2022年 4月 こぐま保育園 給食室



ご入園、ご進級
おめでとう
ございます

こぐま保育園の1ヶ月の献立は2週間サイクルになっています。

献立の内容は、実物を事務室前の「給食展示コーナー」に展示します。また、給食展示の下に旬の食材や給食メニューの紹介を週変わりに展示します。お迎えの時などに、是非ご覧になってください。

子どもたちの心とからだがおおきく育っていけるように、気持ちをこめて作ります。

今月の予定

4月22日(金)…異年齢クラスにて誕生会のため、軽食がお祝いメニューになります。

予定…カップケーキ
フルーツ 牛乳

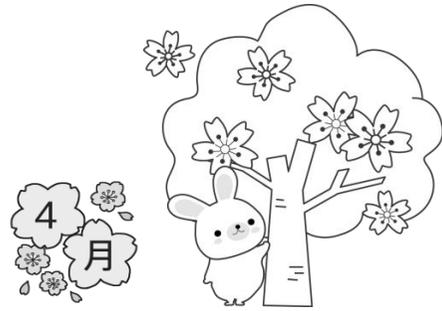
今月のフルーツ：
柑橘類・いちご・りんご

	朝のおやつ	後期後半食 昼食	完了食 昼食	一才児食 昼食	後期後半食 軽食	完了・一才児食 軽食
11月 25	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き じゃが芋とピースの煮物 小松菜のお浸し	シュガートースト かぶの煮物 ミルク100cc	シュガートースト フルーツ 牛乳
12月 26	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(白菜・玉葱) 鱈の塩焼き 大根と人参のキンピラ ほうれん草のお浸し	粉ふき芋 冬瓜の煮物 ミルク100cc	芋の天ぷら 炒り子 フルーツ 牛乳
13月 27	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(もやし・えのき) 鱈の照り焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し	肉まんじゅう 人参の煮物 ミルク100cc	肉まんじゅう フルーツ 牛乳
14月 28	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) ミートローフ さつま芋のオレンジ煮 いんげんのお浸し	柔らか鮭チャーハン 大根の煮物 ミルク100cc	鮭チャーハン フルーツ 牛乳
1月 15	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(かぶの葉・玉葱) 焼き鮭 かぶと人参の煮物 キャベツのおかか和え	ジャムサンド 野菜スティック 南瓜の煮物 ミルク100cc	ジャムサンド 野菜スティック フルーツ 牛乳
2月 16 30	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(絹豆腐・わかめ) 鱈の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	ちんすこう 人参の煮物 ミルク100cc	ちんすこう フルーツ お茶
4月 18	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮 スナップエンドウのお浸し	ココア蒸しパン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	ココア蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳
5月 19	ビスケット 牛乳	同 右 揚げ新じゃが→粉ふき芋	同 右	バターロール わかめスープ 鮭のムニエル 揚げ新じゃが キャベツと胡瓜の塩もみ	柔らか茶飯 大根の煮物 ミルク100cc	焼きおにぎり (鶏ひき肉) フルーツ 牛乳
6月 20	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) つくね煮 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	芋羊羹 かぶの煮物 ミルク100cc	芋羊羹 炒り子 フルーツ 牛乳
7月 21	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス トマト 胡瓜の塩もみ	茶まんじゅう 南瓜の煮物 ミルク100cc	茶まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳
8月 22	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) マーボー豆腐 冬瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	じゃが丸くん 人参の煮物 ミルク100cc	じゃが丸くん フルーツ 牛乳 誕生会
9月 23	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鱈の塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し	りんご蒸しパン 大根の煮物 ミルク100cc	りんご蒸しパン フルーツ お茶

行事、材料の都合などにより献立変更する事があります。ご了承ください。

離乳食献立表

2022年4月 こぐま保育園 給食室



ご入園 おめでとう ございます

1ヶ月の献立は2週間サイクル
になっています。献立の内容は、実
物を事務室前の「給食展示コーナ
ー」に展示します。※乳児・幼児食
の展示のみで、離乳食の展示はして
いません。また、給食展示の下に旬
の食材や給食メニューの紹介を週
変わりに展示します。お迎えの時な
どに是非ご覧になってください。

こぐま保育園の給食は、御飯食が
中心です。お米は新潟県の無農薬・
有機栽培のコシヒカリを使用して
います。

子どもたちの心とからだが大き
く育っていけるように、気持ちをこ
めて作ります。

		前期食	中期食		後期前半食	
		AM10:00 (ミルク 150cc)	AM10:30 (ミルク 150cc)	PM 2:30 (ミルク 150cc)	AM10:30 (ミルク 150cc)	PM 2:00 (ミルク 150cc)
11 25	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) かんぱちのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かんぱちの煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かんぱちの煮物 じゃがいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
12 26	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 大根と人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かんぱちの煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鱈の煮物 大根と人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かんぱちの煮物 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
13 27	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物 キャベツの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 人参の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
14 28	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の野菜煮 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 さつまいもの煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
1 15	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶと人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶと人参の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
2 16 30	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖 の味噌煮 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
4 18	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し
5 19	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭のおろし煮 じゃがいもの煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
6 20	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 大根の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し かぶの煮物 キャベツの煮浸し
7 21	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮じゃがいもの茶巾 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し
8 22	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のひき肉あん 冬瓜の煮物 アスパラガスの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
9 23	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖 の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 キャベツの煮浸し

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。