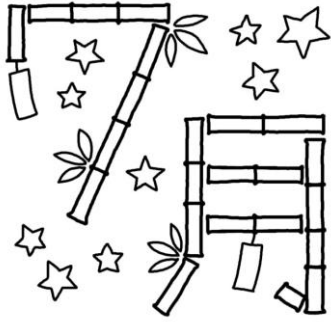


## 離乳食献立表

2023年 7月 こぐま保育園 給食室

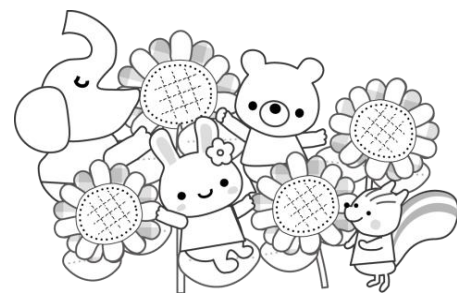


～フォローアップミルクについて～

こぐま保育園では、フォローアップミルクは使用していません。10ヶ月を目安に、後期後半食になると食事からの栄養摂取が主体となります。そして10.5ヶ月を目安に、普通ミルクから牛乳へと切り替えていっています。

フォローアップミルクは、必ず与えなければいけないものではありません。

将来的なことも考えて、10ヶ月頃になったら、食事をきちんととれるようにしていきたいですね。

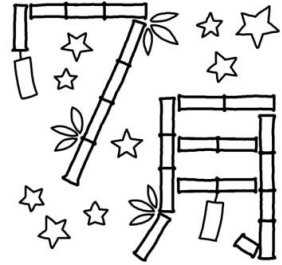


		前期食	中期食		後期前半食	
		AM10:00 (ミルク 150cc)	AM10:30 (ミルク 150cc)	PM 2:30 (ミルク 150cc)	AM10:30 (ミルク 100cc)	PM 2:00 (ミルク 100cc)
3	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 粉ふき芋 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
4	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鱈の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 大根の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
5	水	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) 金目鯛の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 さつまいもの煮物 チンゲン菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鱈の煮物 かぶの煮物 キャベツの煮浸し
6	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 粉ふき芋 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
7	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮 冬瓜の煮物 キャベツ(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 茄子の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
8	土	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) 金目鯛の煮物 人参の煮物	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) 鱈の煮物 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮物	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
10	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) かれいの煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 冬瓜の煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
11	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 茄子の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
12	水	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) 金目鯛の煮物 かぶの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物 キャベツの煮浸し
13	木	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 かぶの煮物 大根(葉先)の煮浸し
14	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 茄子の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 茄子の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 南瓜の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
15	土	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) かれいの煮物 さつまいもの煮物	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) 鶏肉団子 さつまいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 ほうれん草(葉先)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。

# 0～1才食献立表

2023年7月 こぐま保育園 給食室



暑くなってきましたね。  
夏はきゅうりやトマトを食べて、体の  
中から冷やしましょう。オクラのぬめり  
は食物繊維。またカルシウムや鉄分・ビ  
タミンCを含み、夏バテ解消の味方です。  
南瓜の黄色はβ-カロテンです。風邪に  
対する免疫効果を高めてくれます。  
旬の夏野菜を食べて、夏バテしないか  
ら作りをしましょう！

## 今月の予定

7月7日(金) …誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。  
予定…すいかパンチ  
クッキー お茶

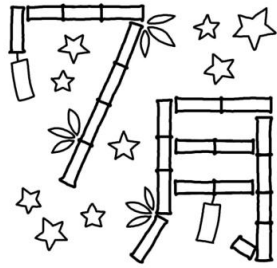
今月のフルーツ：  
メロン・スイカなど

	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
3月 31	せんべい 牛乳	軟飯 生姜焼き→豚肉団子	生姜焼き→豚肉団子	味噌汁(わかめ・玉葱) 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 小松菜のお浸し	おからケーキ 茄子の煮物 ミルク100cc	おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳
4月 18	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 鰯の塩焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ	プリン 大根の煮物 ミルク100cc	プリン 炒り子 フルーツ お茶
5月 19	クラッカー 牛乳	同 右	同 右	冷麦 松風焼き もろぎゅう	柔らか中華おこわ かぶの煮物 ミルク100cc	中華おこわ フルーツ 牛乳
6月 20	せんべい 牛乳	軟飯 ローストチキン→鶏肉団子	ローストチキン→鶏肉団子	バターロール 野菜スープ ローストチキン トマト いんげんの塩ゆで	柔らか鮭チャーハン 南瓜の煮物 ミルク100cc	鮭チャーハン フルーツ 牛乳
7月 21	ビスケット 牛乳	軟飯 ひらまさ→鯖	ひじきごはん→ひじき抜き ひらまさ→鯖	ひじきごはん 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ひらまさの照り焼き ズッキーニとハムの炒めもの	クッキー/ 柔らか冷やしね ばうどん 茄子の煮物 ミルク100cc	すいかパンチ クッキー フルーツ お茶 冷やしねばうどん
8月 22	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鰯の塩焼き 人参の含め煮 ほうれん草の胡麻浸し	ココア蒸しパン 大根の煮物 ミルク100cc	ココア蒸しパン フルーツ お茶
10月 24	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(大根・しめじ) 焼き鮭 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し	野菜まんじゅう じゃがいもの煮物 ミルク100cc	野菜まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳
11月 25	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右 オクラ→ほうれん草	同 右 オクラ→ほうれん草	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) ミートローフ 南瓜の煮物 オクラのお浸し	サーターアングギー 茄子の煮物 ミルク100cc	サーターアングギー フルーツ 牛乳
12月 26	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 トマト スティック胡瓜	三色寒天 人参の煮物 ミルク100cc	三色寒天 炒り子 フルーツ お茶
13月 27	クラッカー 牛乳	軟飯 金時豆→南瓜の煮物	金時豆→南瓜の煮物	ジャージャー麺 牛乳 金時豆の煮物 キャベツの塩もみ	柔らかチキンピラフ かぶの煮物 ミルク100cc	チキンピラフ フルーツ お茶
14月 28	ビスケット 牛乳	軟飯 鯖→鰯の塩焼き 茄子の天ぷら→天ぷら煮	鯖→鰯の塩焼き 茄子の天ぷら→天ぷら煮	御飯 味噌汁(長葱・絹豆腐) 鯖の塩焼き 茄子の天ぷら ほうれん草のお浸し	抹茶蒸しパン/柔らか焼きう どん 南瓜の煮物 ミルク100cc	抹茶蒸しパン炒り子 フルーツ 牛乳 焼きうどん
1月 15 29	せんべい お茶	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き →鶏肉団子	鶏肉の味噌漬け焼き →鶏肉団子	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鶏肉の味噌漬け焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	ライスクッキー 人参の煮物 ミルク100cc	ライスクッキー (防災備蓄食) フルーツ お茶

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。

# 給食献立表

2023年7月 こぐま保育園 給食室



暑くなってきましたね。夏はきゅうりやトマトを食べて、体の中から冷やしましょう。オクラのぬめりは食物繊維です。また、カルシウムや鉄分・ビタミンCを含み、夏バテ解消の味方です。南瓜の黄色はβ-カロテンです。風邪に対する免疫効果を高めてくれます。

旬の夏野菜を食べて、夏バテしない身体作りをしましょう！

## 今月の予定

7月7日(金) …誕生会

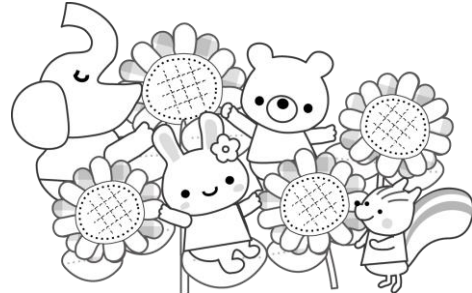
軽食が、お祝いメニューになります。

予定…すいかパンチ

クッキー

お茶

今月のフルーツ：メロン・スイカなど



		朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとになるもの	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
3 31	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 小松菜のお浸し	おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳	食 の 主 材 料	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	味噌 豚もも肉	わかめ 玉葱 生姜 小松菜	I栄養 - 598 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 23.8 g
4 18	火	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) ししやも(乳児:鰯) 南瓜の煮物 春雨サラダ	プリン フルーツ お茶 ポップコーン (乳児:炒り子)		米 麩 砂糖 春雨 ゴマ油 酢	味噌 (鰯)ししやも ハム	えのき 長葱 南瓜 胡瓜 人参	I栄養 - 498 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.8 g
5 19	水	クラッカー 牛乳	冷麦 松風焼き もろきゅう	中華おこわ フルーツ 牛乳		冷麦 パン粉 砂糖	鶏ひき肉 卵 味噌	長葱 生姜 胡瓜	I栄養 - 500 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 13.7 g
6 20	木	せんべい 牛乳	バターロール 野菜スープ ローストチキン トマト いんげんの塩ゆで	鮭チャーハン フルーツ 牛乳		パン 春雨 ゴマ油	鶏もも肉	チンゲン菜 人参 にんにく トマト いんげん	I栄養 - 531 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 14.6 g
7 21	金	ビスケット 牛乳	ひじきごはん 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ひらまさの照り焼き ズッキーニとハムの炒めもの	すいかパンチ クッキー フルーツ お茶 冷やしねばうどん		米 砂糖 油	油揚げ 味噌 絹豆腐 ハム ひらまさ	人参 ひじき なめこ ズッキーニ	I栄養 - 470 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.1 g
8 22	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鰯の塩焼き 人参の含め煮 ほうれん草の胡麻浸し	ココア 蒸しパン フルーツ お茶		米 砂糖	味噌 油揚げ 鰯 すりゴマ	キャベツ ほうれん草 人参	I栄養 - 506 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.4 g
10 24	月	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(大根・しめじ) 焼き鮭 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し	野菜まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳		米 片栗粉 砂糖	鮭	大根 しめじ 冬瓜 小松菜	I栄養 - 562 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 9.7 g
11 25	火	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) ミートローフ 南瓜の煮物 オクラのお浸し	サーター アンダギー フルーツ 牛乳		米 パン粉 油 砂糖	味噌 油揚げ 豚ひき肉 卵	もやし 玉葱 南瓜 オクラ	I栄養 - 636 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 23.0 g
12 26	水	せんべい 牛乳	夏野菜カレーライス(乳児:ハヤシライス) 牛乳 ゆで卵(1歳:トマト) スティック胡瓜	三色寒天 炒り子 フルーツ お茶		油 米 カレー ルウ ソース ケチャップ	豚ひき肉 卵 牛乳	トマト 玉葱 南瓜 パプリカ(赤・黄) にんにく 生姜 胡瓜	I栄養 - 517 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 16.2 g
13 27	木	クラッカー 牛乳	ジャージャー麺 牛乳 金時豆の煮物 キャベツの塩もみ	チキンピラフ フルーツ お茶		中華麺 砂糖 ゴマ油 油	豚ひき肉 赤味噌 味噌 金時豆 牛乳	玉葱 たけのこ 胡瓜 干し椎茸 キャベツ	I栄養 - 650 kcal 蛋白質 28.9 g 脂質 17.1 g
14 28	金	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(長葱・絹豆腐) 鯖の塩焼き 茄子の天ぷら ほうれん草のお浸し	抹茶蒸しパン炒り子 フルーツ焼きうどん(1歳) 牛乳 焼きそば(2歳)		米 油 コーンスターチ 小麦粉	絹豆腐 味噌 鯖 卵	長葱 茄子 ほうれん草	I栄養 - 523 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 17.9 g
15 29	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鶏肉の味噌漬焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し	ライスクッキー (防災備蓄食) フルーツ お茶		米 麩 砂糖 さつまいも	味噌 鶏もも肉	長葱 わかめ 小松菜	I栄養 - 552 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 12.5 g

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。

朝のおやつは1~2才児に提供しています。

1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)