



卵と牛乳について

消化のほとんどを小腸でしている乳児にとって、卵や牛乳は分解しにくいタンパク質を含んでいます。

そのため卵や牛乳は食物アレルギーを起こしやすいので、月齢の低いうちは摂取を控えるようにします。

ベビーフードや市販のお菓子などは、原材料表示をよく確かめてから与えるようにしましょう。

試しをする目安

牛乳のつなぎ・・・8ヶ月
卵黄試し・・・8、5ヶ月
全卵試し・・・9ヶ月

離乳食献立表

2024年 5月 こぐま保育園 給食室

		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)
13 27	月	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトトロ煮 じゃが芋マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鰯の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のひき肉あん 粉ふき芋 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の煮物 かぶの煮物 キャベツの煮浸し
14 28	火	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトトロ煮 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) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 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 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
1 15 29	水	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれいのトトロ煮 南瓜マッシュ	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) いさきの煮物 さつまいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 さつまいもの煮物 キャベツの煮浸し
2 16 30	木	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトトロ煮 じゃが芋マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの野菜煮 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の煮物 じゃがいもの煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの野菜煮 冬瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
10 31	金	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトトロ煮 人参マッシュ	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) かんぱちのホイル蒸し かぶの煮物	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	硬粥 味噌汁(具なし) かんぱちのホイル蒸し かぶの煮物 キャベツの煮浸し
18	土	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし)か かれいの煮物 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) 鰯の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)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
20	月	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれいのトトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 かぶと人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し じゃが芋の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 かぶと人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 粉ふき芋 かぶの葉(葉先)の煮浸し
7 21	火	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 冬瓜の煮物	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) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
8 22	水	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のトトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 人参と大根の煮物	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) 鰯の味噌煮 人参と大根の煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
9 23	木	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれいのトトロ煮 じゃが芋マッシュ	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 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の煮物 冬瓜の煮物 アスパラガス(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のひき肉あん かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
10 24	金	つぶしがゆ 味噌汁(具なし)豆 腐のトトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し
11 25	土	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれいのトトロ煮 さつまいもマッシュ	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 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の味噌煮 さつまいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 小松菜(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ことがありますのでご了承ください

0～1才食献立表

2024年 5月 こぐま保育園 給食室



春の野菜がたくさん、出回っています。新玉葱・春キャベツ・新じゃがいも・グリーンピース・アスパラガスなど。旬の香りのする献立をたててみました。

今月の予定

10日(金)…よもぎメニュー

軽食がよもぎ粉を使ったよもぎメニューになります。

予定…よもぎ蒸しパン
フルーツ お茶

24日(金)…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…カスタードどら焼き
フルーツ
牛乳

今月のフルーツ：柑橘類・りんご・メロンなどです。

	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
13 27	月 せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(大根・わかめ) マーボー豆腐 粉ふき芋 スナップエンドウの塩ゆで	柔らかおかかチーズ茶飯 か ぶの煮物 ミルク100cc	おかかチーズ焼きお にぎり フルーツ 牛乳
14 28	火 ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ミートボール さつまいものオレンジ煮 小松菜のお浸し	おからケーキ 大根の煮物 ミルク100cc	おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳
1 15 29	水 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	バターロール 野菜スープ 生鮭のムニエル トマト コールスローサラダ	柔らかじゃこチャーハン さつまいもの煮物 ミルク100cc	じゃこチャーハン フルーツ 牛乳
2 16 30	木 ビスケット 牛乳	軟飯 おかひじき→ほうれん草	おかひじき→ほうれん草	御飯 味噌汁(わかめ・絹豆腐) 鰯の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 おかひじきのお浸し	きなこおはぎ(2日)/じゃが丸く ん(16・30日) 冬瓜の煮物 ミルク100cc	きなこおはぎ(2日)炒り子/じ ゃが丸くん(16・30日) フルーツ お茶
10 31	金 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(えのき・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら ブロッコリーの塩ゆで	焼きうどん かぶの煮物 ミルク100cc	焼きうどん フルーツ 牛乳
18	土 せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鰯の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	野菜蒸しパン 人参の煮物 ミルク100cc	野菜蒸しパン フルーツ お茶
20	月 せんべい 牛乳	軟飯 おくら→小松菜	おくら→小松菜	御飯 味噌汁(かぶの葉・絹豆腐) ハンバーグ かぶと人参の煮物 おくらのおかか和え	みかんかん 粉ふきいも ミルク100cc	みかんかん フレンチポテト 牛乳
7 21	火 ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 トマト きゅうりとわかめの酢の物	抹茶蒸しパン 大根の煮物 ミルク100cc	抹茶蒸しパン フルーツ 牛乳
8 22	水 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	きつねうどん めかじきの味噌漬け焼き いんげんの塩茹で	柔らか中華おこわ 南瓜の煮物 ミルク100cc	中華おこわ フルーツ 牛乳
9 23	木 ビスケット 牛乳	グリーンピース御飯→軟飯 同 右	グリーンピース御飯→御飯 同 右	グリーンピース御飯 味噌汁(もやし・ えのき)焼き鮭 冬瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	黒糖きなこドーナツ かぶの煮物 ミルク100cc	黒糖きなこ ドーナツ フルーツ 牛乳
10 24	金 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(ふき・油揚げ) 松風焼き 人参の含め煮 小松菜のお浸し	よもぎ蒸しパン/誕生会 冬瓜の煮物 ミルク100cc	よもぎ蒸しパン フルーツ お茶 誕生会
11 25	土 せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) 鰯の照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	米粉のブラウニー 大根の煮物 ミルク100cc	米粉のブラウニー 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。

今月は幼児の軽食に「柏餅」や「よもぎ団子」がはいります。(5月2日…きなこおはぎ 5月10日…よもぎ蒸しパン)
乳児の軽食は「柏餅」が「きなこおはぎ」へ、「よもぎ団子」が「よもぎ蒸しパン」に変更になります。

給食献立表

2024年5月 こぐま保育園給食室



今月の予定

2日(木)…端午の節句(5/5)

軽食が、行事食になります。

予定…柏餅(3歳~)

きなこおはぎ(~2歳)

炒り子 フルーツ お茶

10日(金)…よもぎクッキング

軽食が、よもぎ粉を使ったよもぎ団子になります。どんどんさんのクッキングです。

予定…よもぎ団子(3歳~)

よもぎ蒸しパン(~2歳)

フルーツ お茶

14日(火)…小遠足

3才児クラスから、お弁当の用意をお願いします。

24日(金)…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…カスタードどら焼き

フルーツ

ジュース(1歳は牛乳)

今月のフルーツ：柑橘類・りんご・メロンなど

		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
13 27	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(大根・わかめ) マーボー豆腐 粉ふき芋 スナップエンドウの塩ゆで	おからチーズ焼き おにぎり フルーツ 牛乳	主 材 の 料	米 油 ゴマ油 片栗粉 じゃがいも	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 赤味噌	大根 わかめ 長葱 生姜 スナップエンドウ	I補給 - 600 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 16.6 g	
14 28	火	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) ミートボール さつまいものオレンジ煮 小松菜のお浸し	おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳		米 砂糖 パン粉 オレンジジュース さつまいも ケチャップ ソース	味噌 油揚げ 豚ひき肉 卵	キャベツ 玉葱 トマト缶 にんにく 小松菜	I補給 - 674 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 28.7 g	
1 15 29	水	クラッカー 牛乳	バターロール 野菜スープ 生鮭のムニエル トマト コールスローサラダ	じゃこチャーハン フルーツ 牛乳		パン 小麦粉 春雨 砂糖 ゴマ油 油	鮭 すりゴマ	チンゲン菜 人参 トマト キャベツ コーン	I補給 - 570 kcal 蛋白質 27.0 g 脂質 15.9 g	
2 16 30	木	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・絹豆腐) 鱈の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 おかひじきのお浸し	2日 柏餅 16・30日じゃが丸くん フルーツ 牛乳		米 砂糖 パン粉 じゃがいも	味噌 鱈 絹豆腐 鶏ひき肉	わかめ おかひじき	I補給 - 464 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 5.0 g	
17 31	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 人参のきんぴら ブロッコリーの塩ゆで	焼きうどん フルーツ 牛乳		米 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ケチャップ ソース	牛乳 味噌 木綿豆腐 鶏ひき肉	えのき 大葉 人参 アスパラガス	I補給 - 506 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 16.2 g	
18	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) ししゃも(乳児:鱈の塩焼き) 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	野菜蒸しパン フルーツ お茶		米 砂糖	味噌 ししゃも(鱈)	玉葱 わかめ 南瓜 ほうれん草	I補給 - 433 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 6.8 g	
20	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(かぶの葉・絹豆腐) ハンバーグ かぶと人参の煮物 おくらのおかか和え	みかんかん フレンチポテト 牛乳		米 油 パン粉 砂糖	絹豆腐 味噌 豚ひき肉 卵 かつお節	かぶ 玉葱 人参 おくら	I補給 - 525 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 21.5 g	
7 21	火	ビスケット 牛乳	カレーライス(1歳はハヤシライス) ゆで卵(1歳はトマト) きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶		米 じゃがいも 酢 油 カレールウ ケチャップ ソース	豚もも肉(豚ひき肉) 卵 牛乳	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト わかめ 胡瓜	I補給 - 684 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 19.5 g	
8 22	水	クラッカー 牛乳	きつねうどん めかじきの味噌漬け焼き いんげんの塩茹で	中華おこわ フルーツ 牛乳		うどん 砂糖	油揚げ めかじき 味噌	人参 小松菜 長葱 いんげん	I補給 - 546 kcal 蛋白質 26.4 g 脂質 13.6 g	
9 23	木	ビスケット 牛乳	グリーンピース御飯 味噌汁(もやし・えのき) 焼き鮭 冬瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	黒糖きなこ ドーナツ フルーツ 牛乳		米 片栗粉 砂糖	味噌 鮭	グリーンピース もやし えのき 冬瓜 アスパラガス	I補給 - 537 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 16.7 g	
10 24	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(ふき・油揚げ) 松風焼き 人参の含め煮 小松菜のお浸し	よもぎ団子・蒸しパン フルーツ お茶 誕生会		米 パン粉 砂糖	油揚げ 鶏ひき肉 卵 味噌	ふき 長葱 生姜 人参 小松菜	I補給 - 662 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.7 g	
11 25	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) 鱈の照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	米粉のブラウニー フルーツ お茶		米 砂糖 さつまいも	絹豆腐 味噌 鱈	しめじ 生姜 ほうれん草	I補給 - 462 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 7.7 g	

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。(栄養量は幼児のもので、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。

1・2歳は食べやすさや消化などの関係により大きさ、柔らかさ、食材などの配慮をいたします。