

離乳食献立表

2024年10月 こぐま保育園 給食室



吸い食べとは？

入ったものを上手に舌で混ぜないで、水分だけを吸いってしまうので口の中に繊維物が残ってしまいます。

【吸い食べにならないために】

中期食の時・・・質の違うものを口に入れると口の中の食べものを混ぜなければなりません。こうして舌の微妙な動き方を覚えます。あらかじめ混ぜてあるものを与えると、舌がそのような動きをする必要がなくなってしまう為、混ぜないようにしましょう。

無理強い禁物です。

「食べなさい。」「早く食べて。」

口の中で処理できない食べ物を無理強いすると、丸呑みや口の中にためるような食べ方を覚えてしまうので、見守ることも大切です。



		中期食			後期前半食	
		前期食 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)
28	月	つぶし粥 味噌汁(貝なし) かれのいトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) かれのい煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 鶏肉団子 粉ふき芋 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 チンゲン菜(葉先)の煮浸し
1 15 29	火	つぶし粥 味噌汁(貝なし) 豆腐のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐のおろし煮 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) かれのいホイル蒸し かぶの煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐のおろし煮 さつまいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) かれのいホイル蒸し かぶの煮物キャベツの煮浸し
2 16 30	水	つぶし粥 味噌汁(貝なし) 金目鯛のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 金目鯛の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 鶏肉団子 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
3 17 31	木	つぶし粥 味噌汁(貝なし) 鯖のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 鯖の野菜煮 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 松前蒸し 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 鯖の野菜煮 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) 松前蒸し 冬瓜の煮物 チンゲン菜(葉先)の煮浸し
4 18	金	つぶし粥 味噌汁(貝なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) かれのい煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) かれのい煮物 かぶの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
5 19	土	つぶし粥 味噌汁(貝なし) 金目鯛のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 金目鯛の味噌煮 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 鯰の煮物 冬瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物 キャベツの煮浸し
7 21	月	つぶし粥 味噌汁(貝なし) かれのいトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) かれのい煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 松前蒸し かぶの煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) かれのい煮物 粉ふきいも チンゲン菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) 松前蒸し かぶの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
8 22	火	つぶし粥 味噌汁(貝なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 金目鯛の煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) 金目鯛の煮物 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
9 23	水	つぶし粥 味噌汁(貝なし) かれのいトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) かれのいホイル蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物 チンゲン菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) かれのいホイル蒸し 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し
10 24	木	つぶし粥 味噌汁(貝なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 鯖の野菜煮 じゃがいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
11 25	金	つぶし粥 味噌汁(貝なし) 鯖のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) 鯖の味噌煮 大根と人参の煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 真鯛の煮物 さつまいもの煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 鯖の味噌煮 大根と人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) 真鯛の煮物 さつまいもの煮物 キャベツの煮浸し
12 26	土	つぶし粥 味噌汁(貝なし) かれのいトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(貝なし) かれのい煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(貝なし) 鶏肉団子 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(貝なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物 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事がありますのでご了承ください。



0~1才食献立表

2024年10月 こぐま保育園 給食室

		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
28	月	クラッカー 牛乳	軟飯 生姜焼き→豚肉団子	生姜焼き→豚肉団子	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) 豚肉の生姜焼き 粉ふきいも ほうれん草のお浸し	りんごケーキ 大根の煮物 ミルク100cc	りんごケーキ 炒り子 牛乳
1 15 29	火	ビスケット 牛乳	軟飯 レンコン→さつまいもの煮物	レンコン→さつまいもの煮物	御飯 味噌汁(もやし・えのき) 豆腐ハンバーグ レンコンのキンピラ 小松菜のお浸し	お好み焼 かぶの煮物 ミルク100cc	お好み焼き フルーツ 牛乳
2 16 30	水	ふかしいも 牛乳	唐揚げ→鶏肉団子	唐揚げ→鶏肉団子	バターロール わかめスープ 鶏肉の唐揚げ トマト キャベツとハムのサラダ	柔らか中華おこわ 人参の煮物 ミルク100cc	中華おこわ フルーツ 牛乳
3 17 31	木	クラッカー 牛乳	軟飯 寄せ揚げ→寄せ揚げ煮	同 右	まいだけ御飯 味噌汁(玉葱・冬瓜) 豆腐の寄せ揚げ ほうれん草と人参のお浸し	さつまいもの茶まんじゅう 冬瓜の煮物 ミルク100cc	さつまいもの茶まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳
4 18	金	ビスケット 牛乳	金時豆の煮物→南瓜の煮物	金時豆の煮物→南瓜の煮物	きつねうどん 金時豆の煮豆 ブロッコリーの塩茹で	やわらか茶飯 かぶの煮物 ミルク100cc	焼きおにぎり(じゃこ) フルーツ 牛乳
5 19	土	せんべい お茶	軟飯 ブリ→鱈の塩焼き	ブリ→鱈の塩焼き	御飯 味噌汁(もやし・わかめ) ブリの照り焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のゴマ浸し	りんご蒸しパン じゃがいもの煮物 ミルク100cc	りんご蒸しパン フルーツ お茶
7 21	月	クラッカー 牛乳	軟飯 レンコン→粉ふき芋	レンコン→粉ふき芋	御飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 信田巻き レンコンの煮物 チンゲン菜のお浸し	パンキンサンド かぶの煮物 ミルク100cc	パンキンサンド フルーツ 牛乳
8 22	火	せんべい 牛乳	軟飯 鯖の味噌煮→鱈の塩焼き	鯖の味噌煮→鱈の塩焼き	御飯 味噌汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	きのこグラタン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	きのこグラタン フルーツ お茶
9 23	水	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 焼き鮭 さつまいものオレンジ煮 チンゲン菜のソテー	きなこゴマ蒸しパン 南瓜の煮物 ミルク100cc	きなこゴマ蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳
10 24	木	粉ふきいも 牛乳	軟飯 同 右	同 右	さつまいも御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 里芋と豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し	柔らか焼き豚チャーハン 大根の煮物 ミルク100cc	焼き豚チャーハン フルーツ 牛乳
11 25	金	クラッカー 牛乳	軟飯 ひらまさ→鯖	ひらまさ→鯖	御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ひらまさ の照り焼き(11日)秋刀魚の蒲焼き(25日) 大根の煮物 小松菜のお浸し	誕生会フレンチトースト さつまいもの煮物 ミルク100cc	誕生会 フレンチトースト スティック野菜 フルーツ 牛乳
12 26	土	せんべい お茶	軟飯 鶏の味噌漬け焼き→鶏肉団子	鶏の味噌漬け焼き→鶏肉団子	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 鶏の味噌漬け焼き 人参の含め煮 ほうれん草のお浸し	秋のマフィン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	秋のマフィン フルーツ お茶

※にじさんの土曜日の朝のおやつと軽食は牛乳です

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。

いよいよ食欲の秋ですね。

10月は秋の食材を使って、おいしい給食をつくっていきたいと思います。

食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。魚の焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

今月の予定

10月17日(火) …炊き出し訓練

昼食が災害時のメニューになります。

予定…α化米、ごった煮

10月11日(金) …誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…マロンロールケーキ
フルーツ 牛乳

今月のフルーツ：梨・柿・りんご



給食献立表

2024年 10月 こぐま保育園 給食室



いよいよ食欲の秋ですね。
10月は秋の食材を使って、おいしい給食をつくっていききたいと思います。
食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。魚の焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。
今年も栗を栗御飯や栗茶まんじゅう(幼児)にして、いただきます。

今月の予定

10月17日(木) …炊き出し訓練
昼食が、災害時のメニューになります。
予定…α米
ごった煮
10月22日(火) …小遠足
芋ほり遠足です。
スクスクさんから
お弁当の準備をお願いします。
10月11日(金) …誕生会
軽食が、お祝いメニューになります。
予定…マロンロールケーキ
フルーツ
ジュース

今月のフルーツ：梨・柿・りんご

		朝のおやつ	昼食	軽食	栄養量 昼+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	
28	月	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) 豚肉の生姜焼き 粉ふきいも ほうれん草のお浸し	りんごケーキ 炒り子 牛乳	米 麩 片栗粉 じゃがいも	味噌 豚ももスライス	かぶ 生姜 ほうれん草	I単位 - 618 kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.9g
1 15 29	火	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・えのき) 豆腐ハンバーグ レンコンのキンピラ 小松菜のお浸し	お好み焼き フルーツ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 ケチャップ 片栗粉 ゴマ油	味噌 すりゴマ 木綿豆腐 鶏ひき肉	もやし えのき 長葱 大葉 れんこん 小松菜	I単位 - 592 kcal 蛋白質 25.4g 脂質 18.6g
2 16 30	水	ふかしいも 牛乳	バターロール わかめスープ 鶏肉の唐揚げ トマト キャベツとハムのサラダ	中華おこわ フルーツ 牛乳	パン ゴマ油 油 小麦粉 片栗粉	すりゴマ 鶏もも肉 ハム	わかめ 長葱 生姜 トマト キャベツ	I単位 - 592 kcal 蛋白質 26.5g 脂質 18.9g
3 17 31	木	クラッカー 牛乳	まいたけ御飯 味噌汁(玉葱・冬瓜) 豆腐の寄せ揚げ ほうれん草と黄菊のお浸し(乳児:人参)	栗茶まんじゅう (乳児:芋茶まんじゅう) 炒り子 牛乳 フルーツ	米 油 砂糖 大和芋 片栗粉	油揚げ 卵 味噌 木綿豆腐 鶏ひき肉	舞茸 人参 冬瓜 玉葱 長葱 生姜 ほうれん草 黄菊	I単位 - 584 kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.7g
4 18	金	ビスケット 牛乳	カレーうどん(1歳:きつねうどん) 金時豆の煮豆 ブロッコリーの塩茹で	焼きおにぎり(じゃこ) フルーツ 牛乳	うどん カレールウ 砂糖	鶏むね肉 金時豆	玉葱 人参 長葱 ブロッコリー	I単位 - 515 kcal 蛋白質 22.5g 脂質 10.2g
5 19	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(もやし・わかめ) プリの照り焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のゴマ浸し	りんご蒸しパン フルーツ お茶	米 砂糖 片栗粉	味噌 プリ すりゴマ	もやし わかめ 生姜 冬瓜 ほうれん草	I単位 - 515 kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.8g
7 21	月	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 信田巻き レンコンの煮物 チンゲン菜のお浸し	パンプキンサンド フルーツ 牛乳	米 片栗粉 砂糖	味噌 油揚げ 鶏ひき肉	玉葱 しめじ 人参 椎茸 長葱 レンコン チンゲン菜 生姜	I単位 - 631 kcal 蛋白質 23.3g 脂質 14.7g
8 22	火	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(大根・わかめ) 鯖の味噌煮 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	きのこグラタン フルーツ お茶	米 砂糖	鯖 味噌 赤味噌	大根 わかめ 生姜 南瓜 小松菜	I単位 - 548 kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.3g
9 23	水	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 焼き鮭 さつまいものオレンジ煮 チンゲン菜とコーンのソテー(乳児:コーンなし)	きなこゴマ蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳	米 麩 油 コーン さつまいも オレンジジュース	味噌 鮭	えのき 長葱 チンゲン菜	I単位 - 622 kcal 蛋白質 24.7g 脂質 12.3g
10 24	木	粉ふきいも 牛乳	栗御飯(乳児:さつまいも御飯) 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 里芋と豚肉の煮物 ほうれん草のお浸し	焼き豚チャーハン フルーツ 牛乳	米 栗 里芋 砂糖 油	味噌 油揚げ 豚もも肉	キャベツ ほうれん草	I単位 - 584 kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.3g
11 25	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ひらまさの照り焼き(11日)秋刀魚の蒲焼き(25日) 大根の煮物 小松菜のお浸し	誕生会 フレンチトースト スティック野菜フルーツ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油(25日 のみ)	味噌 絹豆腐 (11日)ひらまさ (25日)秋刀魚	なめこ 大根 小松菜	I単位 - 491 kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.6g
12 26	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き 人参の含め煮 ほうれん草のお浸し	秋のマフィン フルーツ お茶	米 砂糖	味噌 鶏もも肉	キャベツ 玉葱 人参 ほうれん草	I単位 - 604 kcal 蛋白質 19.7g 脂質 17.2g

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。
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。)

