



0～1才食献立表

2024年11月 こぐま保育園 給食室

秋の旬の食材を使って、冬にむけて風邪をひきにくい身体づくりをしていしましょう。
 秋の食材…人参・ほうれん草・大根・里芋・南瓜・長葱・椎茸・ブロッコリー・さつまいも・りんご・秋刀魚・秋鮭・鯖など。

今月の予定

1日(水) …収穫祭り

さつまいもの収穫をお祝いします。
 どんどんさんと
 なぜなぜ・ぐんぐんさんが
 クッキングをする予定です。
 軽食メニューが変更になります。

22日(金) …誕生会

軽食のメニューが、
 お祝いメニューになります。
 予定…チーズケーキ
 フルーツ、牛乳

今月のフルーツ：
 柿・りんご・みかん

	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日	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) マーボー豆腐 人参の含め煮 ブロッコリーのお浸し	秋鮭の柔らか茶飯 冬瓜の煮物 ミルク100cc	秋鮭の焼きおにぎり フルーツ 牛乳
12月26日	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 トマト 三色ナムル	さつまいも蒸しパン かぶの煮物 ミルク100cc	さつまいも蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶
13月27日	クラッカー 牛乳	軟飯 鯖→かれい	鯖→かれい	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鯖の味噌煮 粉ふき芋 小松菜のお浸し	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
14月28日	ふかし南瓜 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) れんこんまんじゅう さつまいもの甘煮 ほうれん草の胡麻和え	米粉ケーキ(ココア) 茄子の煮物 ミルク100cc	米粉ケーキ(ココア) 炒り子 フルーツ 牛乳
15月29日	ビスケット 牛乳	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き→鶏肉団子 しらたき→粉ふき芋	鶏肉の味噌漬け焼き→鶏肉団子 しらたき→粉ふき芋	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き しらたきのたらこ炒り 小松菜のお浸し	スウィートポテト/ 芋羊羹 かぶの煮物 ミルク100cc	スウィートポテト フルーツ 牛乳 芋羊羹
16月30日	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 焼き鮭 かぼちゃの煮物 ほうれん草のお浸し	リンゴ蒸しパン(2・16日) チンスコウ(30日) 冬瓜の煮物 ミルク100cc	リンゴ蒸しパン(2・16日) チンスコウ(30日) フルーツ お茶
18月	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(しめじ・玉葱) 焼き鮭 さつまいもとりんごの重ね煮 チンゲンサイのソテー	やわらかチキンピラフ 南瓜の煮物 ミルク100cc	チキンピラフ フルーツ 牛乳
19月5日	せんべい 牛乳	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 クリームシチュー ローストチキン トマト ブロッコリーの塩ゆで	やわ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 お茶
20月6日	ふかし芋 牛乳	金時豆→さつまいもの煮物	金時豆→さつまいもの煮物	ほうとう 金時豆の煮物 チンゲン菜のお浸し	五平餅 人参の煮物 ミルク100cc	五平餅 フルーツ 牛乳
21月7日	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 秋刀魚の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	抹茶蒸しパン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶
22月8日	ビスケット 牛乳	軟飯 ブリ→かれい	ブリ→かれい	御飯 味噌汁(長葱・わかめ・麩) ブリの照り焼き 里芋の煮ころがし 小松菜の胡麻浸し	マカロニグラタン 誕生会 かぶの煮物 ミルク100cc	マカロニグラタン フルーツ お茶 誕生会
23月9日	せんべい お茶	軟飯 鶏肉の黒糖煮→鶏肉団子	鶏肉の黒糖煮→鶏肉団子	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 鶏肉の黒糖煮 人参の含め煮 ほうれん草のお浸し	さつまころりん 南瓜の煮物 ミルク100cc	さつまころりん 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。

給食献立表

2024年 11月 こぐま保育園 給食室



秋の旬の食材を使って、冬にむけて風邪をひきにくい身体づくりをしていきましょう。

秋の食材…人参・ほうれん草・大根・里芋・南瓜・長葱・椎茸・ブロッコリー・さつまいも・りんご・秋刀魚・秋鮭・鯖など。秋に取れる魚には脂がたっぷりのっています。イモ類は体を温め、体のエネルギー源になります。果実や木の実も豊富です。

今月の予定

1日(金)…収穫祭り

さつまいもの収穫をお祝いします。

どんどんさんと

ぐんぐん・なぜなぜさんがクッキングをする予定です。

軽食メニューが変更になります。

5日(火)…小遠足

お弁当の準備をお願いします。

スクスクさんから

お弁当の準備をお願いします。どんどんさんは卒園遠足です。

22日(金)…誕生会

軽食のメニューがお祝いメニューになります。予定…チーズケーキ、フルーツ、ジュース

今月のフルーツ：柿・りんご・みかん

		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
11月	25	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) マーボー豆腐 人参の含め煮 ブロッコリーのお浸し	秋鮭の焼き おにぎり フルーツ 牛乳	米 麩 片栗粉 砂糖 ゴマ油	木綿豆腐 赤味噌 味噌 豚ひき肉	かぶ 長葱 生姜 人参 ブロッコリー	I単位 - 613kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.7g
12月	26	せんべい 牛乳	カレーライス(1歳ハヤシライス) ゆで卵(1歳トマト) 三色ナムル らっきょう 牛乳	さつまいも蒸し パン 炒り子 フルーツ お茶	じゃがいも 油 ゴマ油 酢 米 カレールウ	豚もも肉 牛乳 ケチャップ ソース 卵	玉葱 人参 もやし にんにく 生姜 らっきょう トマト 小松菜	I単位 - 697kcal 蛋白質 21.9g 脂質 19.4g
13月	27	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鯖の味噌煮 粉ふき芋 小松菜のお浸し	りんごケーキ 炒り子 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	鯖 味噌 赤味噌	わかめ 玉葱 小松菜	I単位 - 613kcal 蛋白質 19.9g 脂質 21.0g
14月	28	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) れんこんまんじゅう 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	米粉ケーキ(ココア) 炒り子 フルーツ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 練りゴマ	油揚げ 味噌 卵 鶏ひき肉 すりゴマ 木綿豆腐	もやし 蓮根 生姜 人参 椎茸 ほうれん草	I単位 - 746kcal 蛋白質 21.6g 脂質 20.8g
15月	29	ふかし南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(大根・わかめ) 鶏肉の味噌漬け焼き しらたきのたらこ炒り 小松菜のお浸し	芋まんじゅう スイートポテト 炒り子 牛乳 芋羊羹(布いり)	米 しらたき 油	鶏もも肉 たらこ 味噌	大根 わかめ 小松菜	I単位 - 470kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.8g
16月	30	せんべい お茶	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 焼き鮭 南瓜の甘煮 ほうれん草のお浸し	2・16日りんご蒸し パン 牛乳 30日 チンスコウ	米 黒糖 砂糖	味噌 絹豆腐 生鮭	長葱 南瓜 ほうれん草	I単位 - 497kcal 蛋白質 20.6g 脂質 6.5g
18月		ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ・玉葱) 焼き鮭 さつまいもとりんごの重ね煮 チンゲンサイとコーンのソテー	チキンピラフ フルーツ 牛乳	米 油 さつまいも 砂糖 コーン	生鮭 味噌	しめじ 玉葱 りんご チンゲン菜	I単位 - 702kcal 蛋白質 28.2g 脂質 12.7g
19月		せんべい 牛乳	バターロール クリームシチュー ローストチキン トマト ブロッコリーの塩ゆで	焼き豚 チャーハン フルーツ お茶	パン じゃがいも 小麦粉 油	鶏もも肉 豚もも肉 牛乳 バター	玉葱 人参 にんにく ブロッコリー	I単位 - 627kcal 蛋白質 29.7g 脂質 23.2g
20月		ふかし芋 牛乳	ほうとう 金時豆の煮物 チンゲンサイのお浸し	五平餅 フルーツ 牛乳	うどん 里芋 砂糖	豚もも肉 油揚げ 金時豆 味噌	人参 長葱 ごぼう 椎茸 南瓜 チンゲンサイ	I単位 - 532kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.7g
21月		クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 秋刀魚の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳	米 砂糖	さんま 絹ごし豆腐 味噌	なめこ 大根 すだち 南瓜 ほうれん草	I単位 - 577kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.9g
22月		ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(長葱・わかめ・麩) プリの照り焼き 里芋の煮ころがし 小松菜の胡麻浸し	マカロニグラタン ほうれん草 フルーツ お茶 誕生会	米 麩 里芋	プリ すりゴマ	長葱 わかめ 小松菜	I単位 - 657kcal 蛋白質 22.5g 脂質 30.2g
23月		せんべい お茶	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏肉の黒糖煮 人参の含め煮 ほうれん草のお浸し	さつまいも フルーツ お茶	米 黒糖 砂糖	油揚げ 味噌 鶏もも肉	大根 人参 ほうれん草	I単位 - 530kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.4g

行事、材料の都合により献立を変更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才は食べやすさや消化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。)

離乳食献立表

2024年11月 こぐま保育園 給食室



体調が悪い時の離乳食

下痢の時・・・赤ちゃんの下痢は様々な原因が考えられます。

その原因によって、食事の対応も変わっていきます。いずれの症状にしても脱水症状を起こしやすくなっていますので、白湯・麦茶などで水分補給をします。

また、脂肪分の多いもの・食物繊維を多く含むものは避け、消化のよいものを与えます。

また、最近では一過性の乳糖不耐症の場合も増えています。

牛乳や乳製品を控え、お医者さんに相談してください。



		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 2:30(ミルク 100cc)			
11月	25	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 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) 豆腐のひき肉あんかけ 人参の煮物 ブロッコリーの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し 冬瓜の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し			
12月	26	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) 金目鯛の煮物 南瓜の煮物	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) 金目鯛の煮物 南瓜の煮物 キャベツ(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物 ほうれん草の煮浸し			
13月	27	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) さわらの煮物 じゃがいもの煮物	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) 鯖の煮物 粉ふき芋 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 大根の煮物 キャベツの煮浸し			
14月	28	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 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) 金目鯛の煮物 ナスの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 さつまいもの煮物 ほうれん草(葉先)煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 ナスの煮物 かぶ(葉先)の煮浸し			
15月	29	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) 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物	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) 鶏肉団子 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) 鯖の煮物 かぶの煮物 キャベツの煮浸し			
16月	30	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 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し			
18月	1	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 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) 松前蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 さつまいもの煮物 チンゲンサイ(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し			
5月	19	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 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 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し			
6月	20	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの味噌煮 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物 チンゲンサイの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの味噌煮 人参の煮物 キャベツの煮浸し			
7月	21	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) 豆腐のおろし煮 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し			
8月	22	つぶし粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 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 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 粉ふき芋 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 かぶの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し			
9月	23	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 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 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 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 南瓜の煮物 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。