



給食献立表

2019年5月 こぐま保育園給食室

今月の予定

5月 7日(火) …季節メニュー

軽食が、変更になります。

予定…柏餅 炒り子
フルーツ お茶

5月 9日(木) …クッキングメニュー

軽食が、変更になります。

予定…よもぎ団子 炒り子
フルーツ お茶

5月 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。

5月 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才は牛乳)

お餅類(よもぎ団子・柏餅等)のメニューは安全面での配慮のため、3歳児からになります。

今月のフルーツ：かんきつ類・メロンなどです。

	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	
20	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼き鮭 大根と人参のきんぴら おくらのおかか和え	おからケーキ フルーツ 炒り子 牛乳	昼 食 の 主 材 料	米 油 砂糖	生鮭 味噌	玉葱 わかめ 大根 人参 おくら	エネルギー 623kcal 蛋白質 24.5g 脂質 23.1g
7	火	ビスケット 牛乳	ピース御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) 松風焼き 南瓜の煮物 小松菜としらすのお浸し	さつま芋とチーズ の重ね蒸し フルーツ 牛乳		米 油 砂糖	鶏挽肉 絹豆腐 味噌 しらす干し 卵	グリーンピース しめじ 長葱 南瓜 小松菜	エネルギー 574kcal 蛋白質 28.9g 脂質 16.5g
8	水	クラッカー 牛乳	バターロール コーンスープ ハンバーグ ブチトマト コールスローサラダ	焼きおにぎり フルーツ お茶		パン 油 砂糖 パン粉	牛乳 豚挽き肉 卵	玉葱 コーン ブチトマト キャベツ 人参	エネルギー 611kcal 蛋白質 23.2g 脂質 21.5g
9	木	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) マーボー豆腐 人参の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	じゃが丸くん フルーツ 牛乳		米 油 砂糖	鶏挽肉 絹豆腐 味噌 卵	かぶ 人参 長葱 きゅうり わかめ	エネルギー 806kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.3g
10	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 人参のたらこ炒り アスパラガスのお浸し	リングドーナツ フルーツ 牛乳		米 油 砂糖 小麦粉	油揚げ 鶏挽肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌 たらこ	キャベツ 長葱 人参 しそ アスパラガス	エネルギー 585kcal 蛋白質 20.7g 脂質 19.7g
11	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鯖の照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のゴマ浸し	きなこゴマ 蒸しパン フルーツ お茶		米 白玉麩 砂糖 白ゴマ さつまいも	鯖 味噌	わかめ 長葱 ほうれん草	エネルギー 538kcal 蛋白質 19.5g 脂質 9.7g
13	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(長葱・豆腐) ミートローフ かぶと人参の煮物 スナックエンドウの塩ゆで	フレンチポテト みかんかん 牛乳		米 油 砂糖 小麦粉	豚挽き肉 絹豆腐 味噌 卵	かぶ 人参 長葱 スナックエンドウ	エネルギー 546kcal 蛋白質 21.2g 脂質 19.3g
14	火	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 生鮭のムニエル 和風サラダ ミニトマト	パンブキン サンド フルーツ 牛乳		米 油 砂糖 小麦粉	生鮭 味噌	わかめ 長葱 大根 きゅうり 人参 ミニトマト	エネルギー 595kcal 蛋白質 27.2g 脂質 11.6g
15	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 いんげんのお浸し	じゃこチャーハン フルーツ 牛乳		うどん 砂糖	めかじき 油揚げ 味噌	長葱 人参 小松菜 いんげん	エネルギー 588kcal 蛋白質 25.1g 脂質 14.4g
16	木	ビスケット 牛乳	カレーライス(1歳はハヤシ) 牛乳 3色ナムル ゆでたまご(乳児 トマト)	茶まんじゅう フルーツ お茶		米 油 じゃがいも	豚もも肉 牛乳 卵	玉葱 人参 小松菜 もやし	エネルギー 762kcal 蛋白質 22.2g 脂質 19.8g
17	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鮭の塩焼き おかひじきのお浸し 新じゃがのそぼろ煮	中華おこわ フルーツ 牛乳		米 油 砂糖	鰯 油揚げ 味噌 豚挽き肉	大根 おかひじき グリーンピース	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.3g 脂質 9.9g
18	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) いさきの塩焼き 粉ふきいも ほうれん草と人参のお浸し	ちんすこう フルーツ お茶		米 砂糖 白玉 麩 じゃがいも	絹豆腐 いさき 味噌	かぶ ほうれん草 人参	エネルギー 530kcal 蛋白質 17.3g 脂質 15.0g

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。

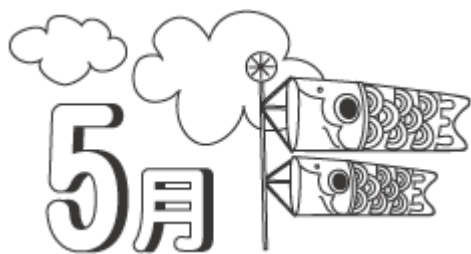
朝のおやつは1~2才児に提供しています。

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。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)

0～1才食献立表

2019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。新玉ねぎ・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

5月 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：かんきつ類・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
20	月 せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼き鮭 大根と人参のきんぴら おくらのおかか和え	おからケーキ かぶの煮物 ミルク100cc	おからケーキ フルーツ 牛乳
7 21	火 ビスケット 牛乳	ピース御飯→軟飯 同 右	ピース御飯→御飯 同 右	ピース御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) 松風焼き 南瓜の煮物 小松菜としらすのお浸し	さつま芋とチーズの重ね蒸し 人参の煮物 ミルク100cc	さつま芋とチーズの重ね蒸し フルーツ 牛乳
8 22	水 クラッカー 牛乳	同 右	同 右	バターロール コーンスープ ハンバーグ トマト コールスローサラダ	柔らかしらす茶飯 南瓜の煮物 ミルク100cc	焼きおにぎり お茶 フルーツ
9 23	木 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 人参の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	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
10 24	金 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 人参のたらこ炒り アスパラガスのお浸し	リングドーナツ かぶの煮物 ミルク100cc	リングドーナツ フルーツ 牛乳
11 25	土 せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鯖の照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のゴマ浸し	きなこゴマ蒸しパン 人参の煮物 ミルク100cc	きなこゴマ 蒸しパン フルーツ お茶
13 27	月 せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) ミートローフ かぶと人参の煮物 スナックエンドウの塩ゆで	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 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(わかめ・長葱・麩) 生鮭のムニエル 和風サラダ ミディトマト	パンプキンサンド 人参の煮物 ミルク100cc	パンプキンサンド フルーツ 牛乳
15 29	水 クラッカー 牛乳	軟 同 右	同 右	きつねうどん めかじきの味噌漬け焼き いんげんのお浸し	やわらかしらす御飯 南瓜の煮物 ミルク100cc	ジャコチャーハン フルーツ 牛乳
16 30	木 ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 三色ナムル トマト	茶まんじゅう かぶの煮物 ミルク100cc	茶まんじゅう フルーツ お茶
17 31	金 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右 そぼろ煮→ピースなし	同 右 そぼろ煮→ピースなし	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鰯の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 おかひじきのお浸し	柔らか中華おこわ 人参の煮物 ミルク100cc	中華おこわ 牛乳 フルーツ
18	土 せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(かぶ・葉・麩) いさきの塩焼き 粉ふきいも ほうれん草と人参のお浸し	チンスコウ 大根の煮物 ミルク100cc	チンスコウ 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こと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7日…柏餅・5月9日…よもぎ団子)
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。



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ふくんでいます。

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

牛乳のつながぎ・・・8ヶ月

卵黄試し・・・8.5ヶ月

全卵試し・・・9ヶ月

離乳食献立表

2019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)				
20	月	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かんぱちのトロトロ煮 大根のトロトロ煮	おかゆ 味噌汁(具なし) かんぱちの煮魚 大根の人参の煮物	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) 鮭の野菜煮 ほうれん草(葉先)の煮 浸し 大根と人参のキンピラ	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				
7 21	火	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれの煮物 かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し				
8 22	水	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトマト煮 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) イサキの煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の豚肉あんかけ トマト 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) イサキの煮物 人参の煮物 アスパラガスの煮浸し				
9 23	木	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの野菜煮 じゃがいもの茶巾	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) 豆腐のひき肉あん 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し				
10 24	金	つぶしがゆ 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) かんぱちのホイル蒸し かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 人参の煮物 アスパラガスの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かんぱちのホイル蒸し かぶの煮 物 いんげんの煮浸し				
11 25	土	つぶしがゆ 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) 金目鯛の味噌煮 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 ナスの味噌煮	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の味噌煮 じゃがいもの茶巾 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の味噌煮 ほうれん草(葉先)の煮浸し				
13 27	月	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 かぶと人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鰯の煮物 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) 白身魚のフワフワ団子 かぶの煮 物 アスパラガスの煮浸し				
14 28	火	つぶしがゆ 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 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) イサキの煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 茄子の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し				
15 29	水	つぶしがゆ 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) 金目鯛の味噌煮 かぶの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) めかじきの味噌煮 トマト いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 人参の煮物 いんげんの煮浸し				
16 30	木	つぶしがゆ 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) かれのホイル蒸し 大根と人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれのホイル蒸し 大根と人参の 煮物 アスパラの煮浸し				
17 31	金	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 鰯のトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鰯の味噌煮 人参の煮物	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) 鰯の煮つけ トマト 小松菜(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 いんげんの煮浸し				
18	土	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) イサキのトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) イサキの煮物 大根の煮物	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) いさきの味噌煮 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 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。