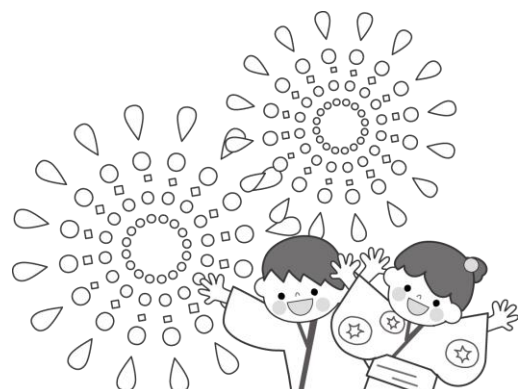


# 8月

## 離乳食献立表

2019年 8月 こぐま保育園 給食室



暑い季節になりました。

赤ちゃんは、体に占める水分の割合がとても多く、大人の何倍もの水分補給が必要です。

赤ちゃん用のイオン飲料やジュースも沢山売られています。

病気の時などは医師の指示に従うとして、普段の水分補給は白湯や麦茶をおすすめします。

果汁も、市販品では「生後1ヵ月～」と書かれているものもありますが、早くから与える必要はありません。

保育園では、果物は完了食から出すようにしています。

アレルギーとの関係もありますので、早い時期からの摂取は控えた方がよいです。

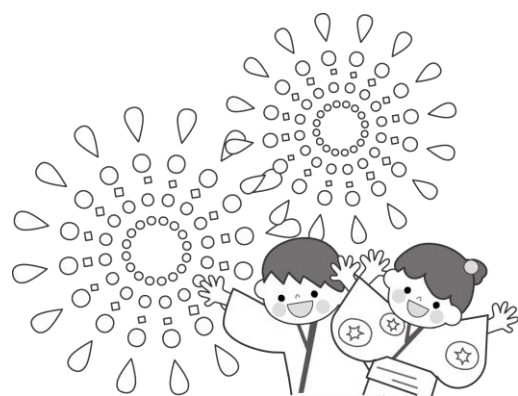
		前期食	中期食		後期前半食	
		AM10:00(ミルク 150cc)	AM10:30(ミルク 150cc)	PM 2:30(ミルク 150cc)	AM10:30(ミルク 100cc)	PM 2:30(ミルク 100cc)
26	月	つぶし粥 味噌汁(具なし) イサキのトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) イサキの煮魚 冬瓜と人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 冬瓜と人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
13 27	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 大根のトロトロ煮	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 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物 アスパラの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいのホイル蒸し かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
14 28	水	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 じゃがいもの茶巾	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) 鶏肉団子 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) イサキの煮物 じゃが芋の煮物 アスパラガスの煮浸し
1 15 29	木	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) かれいの野菜煮 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 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 ほうれん草(葉先)の煮浸し
2 16 30	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) 豆腐の煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 かぶの煮物	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)の煮びたし	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の野菜煮 かぶの煮物 キャベツの煮浸し
3 17 31	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) イサキのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) イサキの煮魚 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの茶巾	硬粥 味噌汁(具なし) 生鮭の野菜煮 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 粉ふきいも 小松菜(葉先)の煮浸し
5 19	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) かれいの煮魚 かぶと人参の煮物	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) 豚肉団子 かぶと人参の煮物 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 アスパラガスの煮浸し
6 20	火	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 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) イサキの煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 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) イサキの煮物 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
7 21	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) 金目鯛の味噌煮 かぶの煮物	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) 鱈の煮つけ かぶの煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 人参の煮物 いんげんの煮浸し
8 22	木	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) 豆腐のおろし煮 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛のホイル蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 トマト 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛のホイル蒸し 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
9 23	金	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 ポテトマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの味噌煮 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) かれいの煮物 南瓜の煮物 アスパラガスの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
10 24	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) イサキのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) イサキの煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) イサキの煮物 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 じゃがいもの煮物 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。

# 8月

## 0～1才食献立表

2019年 8月 こぐま保育園 給食室



暑い日にはたくさん汗をかきますので、しっかりと水分補給をしましょう。ただし、ほとんどの清涼飲料水には、1本に子どもが摂取してよい最大限以上の砂糖が含まれています。

暑いからといって水代わりにがぶがぶ飲むことは避け、コップにつき分けるなどして、飲み過ぎないように注意しましょう。子どもには、お茶か白湯で水分補給ができるとよいですね。

### 今月の予定

8月 23日(金)…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…ヨーグルトケーキ  
フルーツ  
牛乳

今月のフルーツ：メロン・ぶどう・スイカ

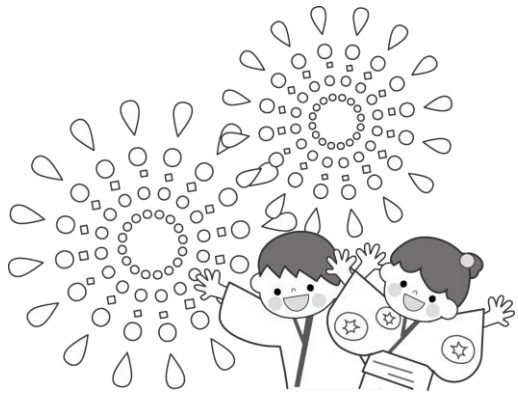
	朝のおやつ	後期後半食 昼食	完了食 昼食	一才児食 昼食	後期後半食 軽食	完了・一才児食 軽食
26	月 せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 松風焼き 粉ふき芋 もろぎゅう	パンプキンサンド 人参の煮物 ミルク100cc	パンプキンサンド フルーツ 牛乳
13 27	火 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(冬瓜・油揚げ) いさきの塩焼き 人参の含め煮 アスパラガスのお浸し	さつまいもとチーズの 重ね蒸し 南瓜の煮物 ミルク100cc	さつまいもとチーズの 重ね蒸し フルーツ 牛乳
14 28	水 ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 真鯛の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	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
1 15 29	木 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右 鶏のから揚げ→鶏肉団子	同 右 鶏のから揚げ→鶏肉団子	バターロール わかめスープ 鶏の唐揚げ トマト いんげんのお浸し	やわらか茶めし 人参の煮物 ミルク100cc	焼きおにぎり フルーツ 牛乳
2 16 30	金 ふかし南瓜 牛乳	軟飯 同 右 おくら→ほうれん草	同 右 おくら→ほうれん草	御飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 焼き鮭 さつまいもの甘煮 おくらのお浸し	抹茶ケーキ かぶの煮物 ミルク100cc	抹茶ケーキ フルーツ 牛乳
3 17 31	土 せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(しめじ・長葱・麩) めかじきの味噌漬焼き 南瓜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	チンスコウ 粉ふきいも ミルク100cc	チンスコウ フルーツ お茶
5 19	月 せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) ハンバーグ トマト いんげんのお浸し	水羊羹 ふかし南瓜 ミルク100cc	水羊羹 ふかし南瓜 牛乳
6 20	火 クラッカー 牛乳	軟飯 おくら→いんげん 鶏肉の照り焼き→鶏肉団子 ひじき→大根人参のきんぴら	おくら→いんげん 鶏肉の照り焼き→鶏肉団子 ひじき→大根人参のきんぴら	御飯 味噌汁(もやし・えのき) 鶏肉の照り焼き ひじきの煮つけ オクラのお浸し	やわらか焼きうどん さつまいもの茶巾 ミルク100cc	焼きうどん フルーツ 牛乳
7 21	水 ビスケット 牛乳	とり天→鶏肉団子 同 右 金時豆→南瓜の煮物	とり天→鶏肉団子 同 右 金時豆→南瓜の煮物	冷麦 とり天 金時豆の煮豆 キャベツの塩もみ	やわらか中華おこわ 人参の煮物 ミルク100cc	中華おこわ フルーツ 牛乳
8 22	木 せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 きゅうりとハムのサラダ トマト	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 フルーツ お茶
9 23	金 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(油揚げ・わかめ) かんばちの照り焼き 冬瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	マドレーヌ かぶの煮物 ミルク100cc	マドレーヌ フルーツ 牛乳
10 24	土 せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(長葱・豆腐) 焼き鮭 さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	ココア蒸しパン 粉ふきいも ミルク100cc	ココア蒸しパン 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

2019年8月 こぐま保育園 給食室

## 8月



暑い日にはたくさん汗をかきますので、しっかりと水分補給をしましょう。

ただし、ほとんどの清涼飲料水には、1本に子どもが摂取してよい最大限以上の砂糖が含まれています。暑いからといって水代わりにがぶがぶ飲むことは避け、コップにつぎ分けるなどして、飲み過ぎないように注意しましょう。

また、カロリーゼロとうたわれている飲料水に使用されている甘味の添加物も全く安心、というわけではないようです。

子どもにはお茶か白湯で水分補給できるとよいですね。

材料の入荷により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

### 今月の予定

8月 23日(金) …誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…ヨーグルトケーキ

フルーツ

ジュース

	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
26	月 せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 松風焼き 粉ふき芋 もろきゅう	パンプキンサンド フルーツ 牛乳	昼 食 の 主 材 料	米 砂糖 パン粉 じゃがいも	鶏ひき肉 味噌 卵	玉葱 わかめ 長葱 きゅうり	エネルギー631kcal 蛋白質 27.3g 脂質 14.5g
13 27	火 クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ししゃも 人参の含め煮 アスパラガスのお浸し	さつまいもとチーズの重ね蒸し フルーツ 牛乳		米 砂糖 麩	ししゃも 味噌 油揚げ	かぶ 冬瓜 人参 アスパラガス	エネルギー526kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.1g
14 28	水 ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 真鯛の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	みかんかん フレンチポテト 牛乳		米	絹豆腐 真鯛 味噌	わかめ 南瓜 ほうれん草 なめこ	エネルギー524kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.6g
1 15 29	木 クラッカー 牛乳	バターロール わかめスープ 鶏の唐揚げ プチトマト いんげんの塩ゆで	焼きおにぎり フルーツ 牛乳		パン 小麦粉 油 ゴマ ゴマ油	鶏もも肉	わかめ 長葱 プチトマト いんげん	エネルギー538kcal 蛋白質 24.2g 脂質 16.6g
2 16 30	金 ふかし南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 焼き鮭 さつまいもの甘煮 オクラのお浸し	抹茶ケーキ フルーツ 牛乳		米 麩 さつまいも	生鮭 味噌 油揚げ	小松菜 オクラ	エネルギー569kcal 蛋白質 23.4g 脂質 13.8g
3 17 31	土 せんべい お茶	御飯 味噌汁(しめじ・長葱・麩) めかじきの味噌漬焼き 南瓜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	チンスコウ フルーツ お茶		米 麩	めかじき 味噌	しめじ 長葱 南瓜 きゅうり わかめ	エネルギー535kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.7g
5 19	月 クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ) ハンバーグ プチトマト いんげんのお浸し	水羊羹 とうもろこし 牛乳		米 油 パン粉	豚ひき肉 卵 味噌	玉葱 キャベツ プチトマト いんげん	エネルギー546kcal 蛋白質 22.4g 脂質 16.3g
6 20	火 クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・えのき) 鶏肉の照り焼き ひじきの煮つけ オクラのお浸し	焼きうどん フルーツ 牛乳		米 油	味噌 鶏肉 油揚げ	もやし えのき オクラ 人参 ひじき	エネルギー512kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.3g
7 21	水 ビスケット 牛乳	冷麦 とり天 金時豆の煮豆 キャベツの塩もみ	中華おこわ フルーツ 牛乳		冷麦 油 小麦粉	鶏ムネ肉 卵 金時豆 味噌	キャベツ	エネルギー592kcal 蛋白質 25.7g 脂質 11.7g
8 22	木 せんべい 牛乳	カレーライス 牛乳 きゅうりとハムのサラダ プチトマト	きなこゴマの蒸しパン フルーツ お茶		米 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚もも肉 ハム	玉葱 人参 きゅうり プチトマト	エネルギー697kcal 蛋白質 19.6g 脂質 18.4g
9 23	金 クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(油揚げ・わかめ) かんばちの照り焼き 冬瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	マドレーヌ フルーツ 牛乳		米 油	かんばち 味噌 油揚げ	わかめ 冬瓜 アスパラガス	エネルギー603kcal 蛋白質 19.3g 脂質 21.7g
10 24	土 せんべい お茶	御飯 味噌汁(長葱・豆腐) 焼き鮭 さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	ココア 蒸しパン フルーツ お茶		米 さつまいも	味噌 生鮭 絹豆腐	長葱 ほうれん草	エネルギー478kcal 蛋白質 19.6g 脂質 6.2g

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。

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す。目安にしてください。)