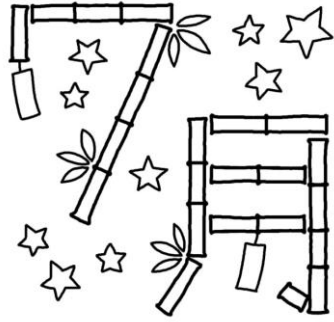


## 離乳食献立表

2021年 7月 こぐま保育園 給食室

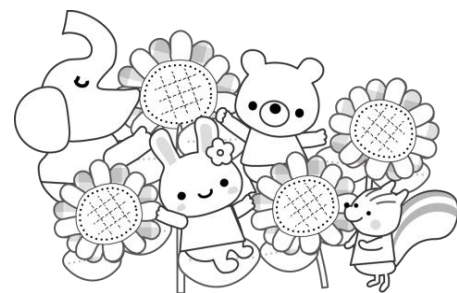


～フォローアップミルクについて～

こぐま保育園では、フォローアップミルクは使用していません。10ヶ月を目安に、後期後半食になると食事からの栄養摂取が主体となります。そして10.5ヶ月を目安に、普通ミルクから牛乳へと切り替えていっています。

フォローアップミルクは、必ず与えなければいけないものではありません。

将来的なことも考えて、10ヶ月頃になったら、食事をきちんととれるようにしていきたいですね。

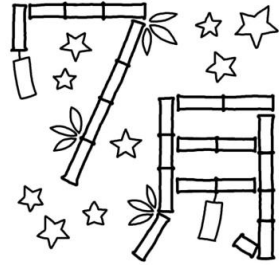


		前期食	中期食		後期前半食	
		AM10:00 (ミルク 150cc)	AM10:30 (ミルク 150cc)	PM 2:30 (ミルク 150cc)	AM10:30 (ミルク 100cc)	PM 2:00 (ミルク 100cc)
5月	19	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
6月	20	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 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) 鱈の煮つけ 人参の煮物 ほうれん草(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 かぶ(葉先)の煮浸し
7月	21	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) 金目鯛の煮物 さつまいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 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) いさきの煮物 かぶの煮物 キャベツの煮浸し
8月		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) 鯖の野菜煮 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 粉ふき芋 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
9月		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) 豆腐の野菜煮 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 茄子の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 茄子の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
10月	24	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) 金目鯛の煮物 さつまいもの煮物	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) 鱈の煮物 さつまいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し
12月	26	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) かれいの煮物 かぶと人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 かぶと人参の煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の煮物 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
13月	27	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) いさきの煮物 茄子の味噌煮	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 茄子の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
14月	28	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 茄子の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鱈の味噌煮 茄子の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物 いんげんの煮浸し
15月	29	つぶし粥 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 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) 金目鯛の煮物 さつまいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豚肉団子 トマト ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 さつまいもの煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
16月	30	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) 鯖の煮物 冬瓜の煮物	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) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 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 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し
17月	31	つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 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) 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) 豆腐の煮物 人参の煮物 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

2021年7月 こぐま保育園 給食室



暑くなってきましたね。  
夏はきゅうりやトマトを食べて、体の中から冷やしましょう。オクラのぬめりは食物繊維。またカルシウムや鉄分・ビタミンCを含み、夏バテ解消の味方です。南瓜の黄色はβ-カロテンです。風邪に対する免疫効果を高めてくれます。  
旬の夏野菜を食べて、夏バテしないからだ作りをしましょう！

## 今月の予定

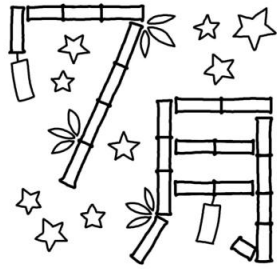
7月9日(金)…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。  
予定…すいかパンチ  
クッキー  
お茶

今月のフルーツ：  
メロン・スイカなど

	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
5月 19	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) ミートローフ 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	人参ケーキ 茄子の煮物 ミルク100cc	人参ケーキ フルーツ 牛乳
6月 20	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鰯の塩焼き 人参の含め煮 ズッキーニとハムの炒めもの	さつまいもとチーズの蒸し パン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	さつまいもとチーズ の蒸しパン炒り子 フルーツ 牛乳
7月 21	クラッカー 牛乳	同 右	同 右	冷麦 松風焼き もろきゅう	柔らかい鮭チャーハン かぶの煮物 ミルク100cc	鮭チャーハン フルーツ 牛乳
8月	せんべい 牛乳	生姜焼き→豚肉団子 オクラ→ほうれん草	生姜焼き→豚肉団子 オクラ→ほうれん草	味噌汁(もやし・油揚げ) 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 オクラのお浸し	野菜まんじゅう 南瓜の煮物 ミルク100cc	野菜まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳
9月	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	ひじきごはん→ひじき抜き	ひじきごはん 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ひらまさの照り焼き 小松菜のお浸し	すいかパンチ 茄子の煮物 ミルク100cc	すいかパンチ クッキー お茶
10月 24	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鰯の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し	ココア蒸しパン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	ココア蒸しパン フルーツ お茶
12月 26	クラッカー 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 野菜スープ ローストチキン トマト いんげんの塩ゆで	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
13月 27	ビスケット 牛乳	金時豆→南瓜の煮物	金時豆→南瓜の煮物	ジャージャー麺 牛乳 金時豆の煮物 キャベツの塩もみ	柔らかいチキンピラフ 茄子の煮物 ミルク100cc	チキンピラフ フルーツ 牛乳
14月 28	せんべい 牛乳	軟飯 鯖→鰯の塩焼き 茄子の天ぷら→天ぷら煮	鯖の塩焼き→鰯の塩焼き	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鯖の塩焼き 茄子の天ぷら ほうれん草のお浸し	プリン 人参の煮物 ミルク100cc	プリン 炒り子 フルーツ 牛乳
15月 29	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 トマト 春雨サラダ	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
16月 30	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(大根・しめじ) 焼き鯖 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し	抹茶蒸しパン 南瓜の煮物・ミルク100cc ジャムパン・野菜炒め	抹茶蒸しパン炒り子 フルーツ 牛乳 ジャムパン・野菜炒め
17月 31	せんべい お茶	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き →鶏肉団子	鶏肉の味噌漬け焼き →鶏肉団子	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鶏肉の味噌漬け焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	ちんすこう 人参の煮物 ミルク100cc	ちんすこう 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。



暑くなってきましたね。夏はきゅうりやトマトを食べて、体の中から冷やしましょう。オクラのぬめりは食物繊維です。また、カルシウムや鉄分・ビタミンCを含み、夏バテ解消の味方です。南瓜の黄色はβ-カロテンです。風邪に対する免疫効果を高めてくれます。

旬の夏野菜を食べて、夏バテしない身体作りをしましょう！

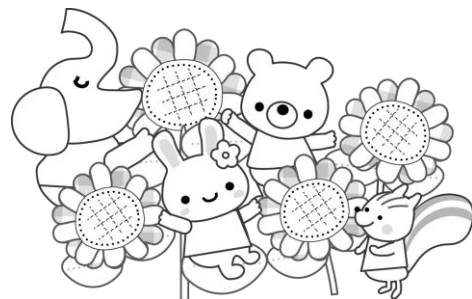
## 今月の予定

7月9日(金) …誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…すいかパンチ  
クッキー  
お茶

今月のフルーツ：メロン・スイカなど



## 給食献立表

2021年7月 こぐま保育園 給食室

	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
5月 19	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) ミートローフ 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	人参ケーキ フルーツ 牛乳	昼 食 の 主 材 料	米 麩 パン粉 油 砂糖	豚ひき肉 卵 味噌	えのき 長葱 南瓜 玉葱 小松菜	I補† - 732 kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.6g
6月 20	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鱈の塩焼き 人参の含め煮 ズッキーニとハムの炒めもの	茄子のお焼き(乳児: さつまいもとチーズの蒸 しパン・炒り子) ポップ コーンフルーツ 牛乳		米 砂糖 油	鱈 ハム 味噌	わかめ 玉葱 人参 ズッキーニ	I補† - 473 kcal 蛋白質 16.5g 脂質 11.9g
7月 21	クラッカー 牛乳	冷麦 松風焼き もろぎゅう	鮭チャーハン フルーツ 牛乳		冷麦 パン粉 砂糖	鶏ひき肉 卵 味噌	長葱 生姜 胡瓜	I補† - 539 kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.4g
8月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 オクラのお浸し	野菜まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳		米 油 片栗粉 じゃがいも	豚もも肉 油揚げ 味噌	もやし 生姜 おくら	I補† - 559 kcal 蛋白質 21.1g 脂質 12.6g
9月	ビスケット 牛乳	ひじきごはん 味噌汁(絹豆腐・なめこ) ひらまさの照り焼き 小松菜のお浸し	すいかパンチ クッキー お茶		米 砂糖	絹豆腐 油揚げ 味噌 ひらまさ	人参 ひじき なめこ 生姜 小松菜	I補† - 471 kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.5g
10月 24	せんべい お茶	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) ししゃも 南瓜の煮物 ほうれん草の胡麻浸し	ココア 蒸しパン フルーツ お茶		米 麩 砂糖	味噌 ししゃも すりゴマ	わかめ 長葱 南瓜 ほうれん草	I補† - 466 kcal 蛋白質 17.6g 脂質 7.5g
12月 26	クラッカー 牛乳	バターロール 野菜スープ ローストチキン トマト いんげんの塩ゆで	中華おこわ フルーツ 牛乳		パン 春雨	鶏もも肉	チンゲンサイ 人参 生姜 トマト いんげん	I補† - 547 kcal 蛋白質 25.2g 脂質 13.9g
13月 27	ビスケット 牛乳	ジャージャー麺 牛乳 金時豆の煮物 キャベツの塩もみ	チキンピラフ フルーツ お茶		中華麺 砂糖 ゴマ油	豚ひき肉 赤味噌 金時豆 牛乳	玉葱 たけのこ 胡瓜 干し椎茸 キャベツ	I補† - 712 kcal 蛋白質 28.9g 脂質 17.7g
14月 28	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 鯖の塩焼き 茄子の天ぷら ほうれん草のお浸し	プリン(乳児:炒り子) ポップコーン フルーツ お茶		米 油 小麦粉 コーン スターチ	味噌 油揚げ 鯖 卵	キャベツ 茄子 ほうれん草	I補† - 495 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 19.2g
1月 15 29	クラッカー 牛乳	夏野菜カレーライス(乳児ハヤシライス) 牛乳 ゆで卵(1歳トマト) 春雨サラダ	みかんかん フレンチポテト お茶		米 油 酢 カレールーウ 春雨 ゴマ油	豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	人参 玉葱 トマト 南瓜 ズッキーニ 赤・黄パプリ カ にんにく 生姜 胡瓜	I補† - 599 kcal 蛋白質 15.1g 脂質 20.7g
2月 16 30	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(大根・しめじ) 焼き鮭 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳 ホットドック	米 片栗粉 砂糖	鮭 味噌	大根 しめじ 冬瓜 小松菜	I補† - 519 kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.0g	
3月 17 31	せんべい お茶	御飯 味噌汁(わかめ・玉葱) 鶏肉の味噌漬焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	ちんすこう フルーツ お茶	米 さつまいも 三温糖	鶏もも肉 味噌	わかめ 玉葱 にんにく ほうれん草	I補† - 538 kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.7g	

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。)