

離乳食献立表

2021年 9月 こぐま保育園 給食室



離乳食は、赤ちゃんが乳汁以外から栄養摂取を行うこと。そして咀嚼力を取得することの2つの大切な役割を持っています。

離乳期を通して大切なことは、食べる動きを引き出してあげることです。

前期食では、口を閉じて、ゴクンと飲み込む嚥下とスプーンから口唇を閉じながらこすり取る捕食の動きの2つを引き出してあげます。

中期食になると形ある食品をつぶして唾液と混ぜて味をひきだし、味わって食べるようになります。それには、舌で押しつぶすことができ、さらにつぶれたあとに飲み込みやすいようにまとまりやすい離乳食の工夫が必要になります。

後期食になり、いよいよ咀嚼機能を獲得する大切な時期になります。

| | | 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) | |
| 13 27 | 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) 鯖の煮物 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) 鮭の煮物 じゃがいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し | 硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し | |
| 14 28 | 火 | つぶし粥 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 さつまいもの煮物 | 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(具なし) かれいのホイル蒸し 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し | |
| 1 15 29 | 水 | 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 人参の煮物 | 硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 南瓜の煮物 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 小松菜(葉先)の煮浸し | |
| 2 16 30 | 木 | つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ | おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの野菜煮 じゃがいもの煮物 | 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) 鱈の煮物 粉ふき芋 かぶ(葉先)の煮浸し | 硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 南瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し | |
| 3 17 | 金 | つぶし粥 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) 豆腐の煮物 さつまいもの煮物 | おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 大根の煮物 | 硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 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) かれいの煮物 大根の煮物 キャベツの煮浸し | |
| 4 18 | 土 | 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) 金目鯛の味噌煮 人参の煮物 | おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 粉ふき芋 | 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) 豆腐の煮物 粉ふき芋 ほうれん草(葉先)の煮浸し | |
| 6 | 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) かれいの煮物 大根と人参の煮物 | おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 冬瓜の煮物 | 硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 大根と人参の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し | 硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し | |
| 7 21 | 火 | つぶし粥 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 人参の煮物 | 硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 トマト キャベツの煮浸し | 硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し | |
| 8 22 | 水 | 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 冬瓜の煮物 | 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) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し | 硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 南瓜の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し | |
| 9 | 木 | つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ | おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 じゃがいもの煮物 | おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 茄子の味噌煮 | 硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 粉ふき芋 いんげんの煮浸し | 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 | |
| 10 24 | 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 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) 鶏肉団子 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 かぶ(葉先)の煮浸し | |
| 11 25 | 土 | つぶし粥 味噌汁(具なし) かれいのトロトロ煮 じゃがいもマッシュ | おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 かぶの煮物 | 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) 鱈の煮物 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 大根の煮物 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。



0～1才食献立表

2021年9月 こぐま保育園 給食室

9月は夏から秋への季節の変わり目です。体調をくずさないように気をつけましょう。まだまだ暑いですが、献立にも秋の食材が入ってきます。夏に消耗した体力を秋の味覚で補いましょう。

今月の予定

9月 17日(金) …誕生会

軽食がお祝いメニューになります。

予定…ホットケーキ

フルーツ 牛乳

中秋の名月(9月21日)にちなんで9月16日に、幼児の軽食がお月見団子の「ずんだ餅」になります。その日の乳児の軽食は「きなこおはぎ」へ変更になります。

今月のフルーツ：
メロン・梨 など

お願い

給食室では、朝9時の時点での出欠の状況で、食数・アレルギー配慮食の数などの確認をしています。今まで、欠席の連絡を9時までという事でお願いしていましたが、引き続きご協力をお願いいたします。

| | 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 |
|----------------|-------------|--------------------------|------------------------|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| 13月 27 | せんべい 牛乳 | 軟飯 オクラ→ほうれん草 | オクラ→ほうれん草 | 御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼き鮭 炒り豆腐 オクラのお浸し | みかんかん かぶの煮物 ミルク100cc | みかんかん 炒り子 牛乳 |
| 14火 28 | ビスケット 牛乳 | 軟飯 同 右 | 同 右 | 御飯 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 松風焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し | スウィートパンプキン 冬瓜の煮物 ミルク100cc | スウィートパンプキン フルーツ 牛乳 |
| 1水 15 29 | せんべい 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 金時豆の煮豆 キャベツと人参のお浸し | やわらかジャージャー 人参の煮物 ミルク100cc | ジャコチャーハン フルーツ お茶 |
| 2木 16 30 | クラッカー 牛乳 | 鰯フライ→鰯の塩焼き 白滝→粉ふきいも | 鰯フライ→鰯の塩焼き 白滝→粉ふきいも | 御飯 味噌汁(もやし・えのき) 鰯フライ 白滝のたらこ炒り もろきゅう | 抹茶ケーキ/きなこおはぎ 南瓜の煮物 ミルク100cc | 抹茶ケーキ フルーツ (16日) 牛乳 きなこおはぎ |
| 3金 17 | ビスケット 牛乳 | 軟飯 同 右 | 同 右 | さつまいも御飯 味噌汁(わかめ・油揚げ) 真鯛の塩焼き ほうれん草と人参のお浸し | 人参ケーキ/誕生会 大根の煮物 ミルク100cc | 人参ケーキ フルーツ 牛乳 誕生会 |
| 4土 18 | 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(しめじ・長葱・麩) 鶏肉の味噌漬け焼き 人参の含め煮 小松菜のお浸し | きなこゴマクッキー 粉ふきいも ミルク100cc | きなこゴマクッキー フルーツ お茶 |
| 6月 | せんべい 牛乳 | 軟飯 ひじき →大根と人参のキンピラ | ひじき →大根と人参のキンピラ | 御飯 味噌汁(茄子・えのき) ひらまさの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し | やわらかチキンピラフ 冬瓜の煮物 ミルク100cc | チキンピラフ フルーツ 牛乳 |
| 7火 21 | ビスケット 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 コーンスープ ローストチキン トマト キャベツの塩もみ | きなこおはぎ 人参の煮物 ミルク100cc | きなこおはぎ 炒り子 フルーツ お茶 |
| 8水 22 | せんべい 牛乳 | 軟飯 同 右 | 同 右 | はやしライス 牛乳 トマト きゅうりとわかめの酢の物 | 芋羊羹 南瓜の煮物 ミルク100cc | 芋羊羹 炒り子 フルーツ お茶 |
| 9木 | クラッカー 牛乳 | 軟飯 豆腐の寄せ揚げ煮 | 同 右 | 御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 豆腐の寄せ揚げ 粉ふきいも いんげんのお浸し | オレンジ蒸しパン 茄子の煮物 ミルク100cc | オレンジ蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳 |
| 10金 24 | ビスケット 牛乳 | 軟飯 鶏肉の照り焼き→鶏肉団子 | 鶏肉の照り焼き→鶏肉団子 | 御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻和え | やわらか焼きうどん 南瓜の煮物 ミルク100cc | 焼きうどん フルーツ 牛乳 |
| 11土 25 | せんべい お茶 | 軟飯 同 右 | 同 右 | 御飯 味噌汁(絹豆腐・長葱) 鰯の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し | ココア蒸しパン 大根の煮物 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

2021年 9月 こぐま保育園 給食室



9月は夏から秋への季節の変わり目です。体調をくずさないように気をつけましょう。まだまだ暑いですが、献立にも秋の食材が入ってきます。夏に消耗した体力を秋の味覚で補いましょう。

今月の予定

9月 17日(金) …誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。
 予定…ホットケーキ
 フルーツ ジュース

9月 16日(木) …十五夜メニュー

9月21日は「中秋の名月」です。
 それにちなんで保育園では16日(木)の
 軽食メニューが変更になります。
 予定・・・ずんだ餅 フルーツ お茶

お願い

給食室では、朝9時の時点での出欠の状況で、食数・アレルギー配慮食の数などの確認をしています。
 今まで、欠席の連絡を9時までにとお願いしていますが、引き続きご協力をお願いいたします。



今月のフルーツ：メロン・梨 など

| | 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 |
|----------------|-------------|---|---|---|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---|
| 13月 27 | せんべい 牛乳 | 御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 焼き鮭 炒り豆腐 オクラのお浸し | みかんかん ポップコーン (乳児:炒り子)牛乳 | | 米 砂糖 油 | 鮭 木綿豆腐 卵 味噌 | 玉葱 わかめ 人参 椎茸 オクラ | I補給 - 501 kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.1g |
| 14火 28 | ビスケット 牛乳 | 御飯 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 松風焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し | ソフトパフ フルーツ 牛乳 | | 米 パン粉 砂糖 さつまいも | 油揚げ 卵 鶏ひき肉 味噌 ポピーシード | キャベツ 長葱 生姜 小松菜 | I補給 - 613 kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.6g |
| 1水 15 29 | せんべい 牛乳 | ジャージャー麺 牛乳 金時豆の煮物 キャベツと人参のお浸し | ジャコチャーハン フルーツ お茶 | | 中華麺 砂糖 ごま油 | 豚ひき肉 金時豆 赤味噌 牛乳 | 玉葱 たけのこ 干し椎茸 胡瓜 キャベツ 人参 | I補給 - 688 kcal 蛋白質 26.3g 脂質 16.4g |
| 2木 16 30 | クラッカー 牛乳 | 御飯 味噌汁(もやし・えのき) 鰯フライ 白滝のたらこ炒り もろぎゅう | 抹茶ケーキ フルーツ (16日) 牛乳 ずんだ餅 | 昼 | 米 油 油 パン粉 小麦粉 | 鰯 卵 たらこ 味噌 | もやし えのき 胡瓜 白滝 | I補給 - 599 kcal 蛋白質 19.4g 脂質 20.1g |
| 3金 17 | せんべい 牛乳 | さつまいも御飯 味噌汁(わかめ・油揚げ) 真鯛の塩焼き ほうれん草と人参のお浸し | 人参ケーキ フルーツ 牛乳 誕生会 | 食 | 米 さつまいも | 真鯛 油揚げ 味噌 | わかめ ほうれん草 人参 | I補給 - 644 kcal 蛋白質 19.1g 脂質 22.5g |
| 4土 18 | ビスケット お茶 | 御飯 味噌汁(しめじ・長葱・麩) 鶏肉の味噌漬け焼き 人参の含め煮 小松菜のお浸し | きなこゴマ クッキー フルーツ お茶 | の | 米 麩 砂糖 | 鶏もも肉 味噌 | しめじ 長葱 人参 小松菜 | I補給 - 432 kcal 蛋白質 17.0g 脂質 5.6g |
| 6月 | せんべい 牛乳 | 御飯 味噌汁(茄子・えのき) ひらまさの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し | チキンピラフ フルーツ 牛乳 | 主 | 米 油 砂糖 | ひらまさ 油揚げ 味噌 | 茄子 えのき ひじき 人参 ほうれん草 | I補給 - 661 kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.1g |
| 7火 21 | ビスケット 牛乳 | バターロール コーンスープ ローストチキン トマト キャベツの塩もみ | きなこごまの おはぎ(乳児:きなこ おはぎ) 炒り子 フルーツ お茶 | 材 | パン コーン 油 バター 小麦粉 | 鶏もも肉 牛乳 | 玉葱 にんにく トマト キャベツ | I補給 - 547 kcal 蛋白質 23.6g 脂質 13.6g |
| 8水 22 | せんべい 牛乳 | カレーライス(乳児:ハヤシライス) 牛乳 ゆで卵 らっきょう(幼児) きゅうりとわかめの酢の物 | 芋羊羹 昆布(乳児:炒り子) フルーツ お茶 | 料 | 米 油 酢 カレールウ じゃがいも | 豚もも肉 牛乳 | 人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト らっきょう わかめ 胡瓜 | I補給 - 623 kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.2g |
| 9木 | クラッカー 牛乳 | 御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 豆腐の寄せ揚げ 粉ふきいも いんげんのお浸し | オレンジ蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳 | | 米 麩 片栗粉 油 大和芋 じゃがいも | 木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 味噌 | わかめ 長葱 生姜 いんげん | I補給 - 638 kcal 蛋白質 19.8g 脂質 17.8g |
| 10金 24 | ビスケット 牛乳 | 御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 小松菜の胡麻和え | 焼きそば (乳児:焼うどん) フルーツ 牛乳 | | 米 砂糖 練りゴマ・すり ゴマ 片栗粉 | 鶏もも肉 油揚げ 味噌 | 大根 冬瓜 小松菜 | I補給 - 620 kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.6g |
| 11土 25 | せんべい お茶 | 御飯 味噌汁(絹豆腐・長葱) ししゃも(乳児:鰯の塩焼き) 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し | ココア蒸しパン お茶 フルーツ | | 米 砂糖 | 絹豆腐 ししゃも 味噌 | 長葱 南瓜 ほうれん草 | I補給 - 508 kcal 蛋白質 19.0g 脂質 8.0g |

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。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)

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。