

給食献立表

2021年 11月 こぐま保育園



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

11月 4・18日(木) …収穫祭り

さつまいもの収穫をお祝いします。
今年は2回にわけて、
「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。

どんどん芋まんじゅう…4日(木)
なぜ・ぐんさつまいもとチーズの重ね蒸し
…18日(木)

11月 9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。

11月 26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：梨・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
1月 15 29	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 ほうれん草のお浸し	焼き豚 チャーハン フルーツ 牛乳	の	米 麩 油 ゴマ油 片栗粉 砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 赤味噌	かぶ 長葱 生姜 人参 ほうれん草	I補† - 632kcal 蛋白質 23.7g 脂質 18.0g
2火 16 30	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) 秋刀魚の塩焼き(2日) 鮭の塩焼き(16日) 南瓜の煮物 チンゲンサイのお浸し	りんごケーキ 炒り子 牛乳		米 砂糖	油揚げ 味噌 秋刀魚(2日) 鮭(16日)	もやし 南瓜 大根・すだち(2日) チンゲンサイ	I補† - 647kcal 蛋白質 19.5g 脂質 24.6g
17	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	焼きうどん フルーツ 牛乳		米 じゃが芋	鯖 味噌 赤味噌	わかめ 玉葱 小松菜 生姜	I補† - 538kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.0g
4木 18	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 松風焼き しらたきのたらこ炒り ほうれん草の胡麻和え	芋まんじゅう 炒り子 牛乳 フルーツ さつま 芋とチーズの重ね蒸し		米 砂糖 パン粉 油 練りゴマ	絹豆腐 味噌 卵 たらこ 鶏ひき肉 す りゴマ ホビーシード	なめこ 長葱 生姜 しらたき ほうれん草	I補† - 627kcal 蛋白質 25.2g 脂質 15.3g
5金 19	ふかし南瓜 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	焼きおにぎり (豚ひき肉・人参) フルーツ お茶		パン 油 じゃが芋 小麦粉 バター	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉	玉葱 にんにく 人参 トマト ブロッコリー	I補† - 619kcal 蛋白質 27.3g 脂質 22.9g
6土 20	せんべい お茶	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	きなこゴマ クッキー フルーツ お茶		米 黒糖 砂糖	絹豆腐 味噌 鶏もも肉	長葱 人参 ほうれん草	I補† - 420kcal 蛋白質 16.7g 脂質 6.0g
8月 22	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(しめじ・玉葱) 鮭の塩焼き 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 さつま芋 砂糖 油 コーン	鮭 味噌	しめじ 玉葱 りんご チンゲンサイ	I補† - 691kcal 蛋白質 28.1g 脂質 13.2g
9火 24	せんべい 牛乳	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 小松菜のお浸し	マカロニグラタ ン(ほうれん草) フルーツ お茶		米 麩 里芋 砂糖	ブリ 味噌	長葱 わかめ 小松菜	I補† - 576kcal 蛋白質 23.6g 脂質 22.0g
10水 24	ふかし芋 牛乳	ほうとう 金時豆の煮物 ブロッコリーのお浸し	五平餅 フルーツ 牛乳		うどん 砂糖	金時豆 油揚げ 味噌 豚もも肉	南瓜 人参 ごぼう 椎茸 長葱 ブロッコリー	I補† - 527kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.7g
11木 25	クラッカー 牛乳	カレーライス(1歳:ハヤシライス) 牛乳 ゆで卵(1歳:トマト) 三色ナムル らっきょう	芋ようかん 昆布(乳児:炒り子) フルーツ お茶		米 油 ゴマ油 カレールウ じゃが芋	豚もも肉 卵 牛乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜 らっきょう	I補† - 610kcal 蛋白質 19.1g 脂質 14.6g
12金 26	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) れんこんまんじゅう(12日) 鶏肉の味噌漬け焼 き(26日) 南瓜の煮物 小松菜の胡麻浸し	抹茶蒸しパン 炒り子 牛乳 フルーツ 誕生会		米 砂糖 片栗粉(12日)	鶏ひき肉・木綿豆腐・卵(1 2日) 鶏もも肉(26日) すりゴマ 味噌	キャベツ 玉葱 蓮根 人参 椎茸 生 姜(12日) 南瓜 小松菜	I補† - 582kcal 蛋白質 20.1g 脂質 13.0g
13土 27	せんべい お茶	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) ししゃも(乳児:鮭) さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	チンスコウ フルーツ お茶		米 さつまいも 砂糖	油揚げ ししゃも 味噌	大根 ほうれん草	I補† - 570kcal 蛋白質 17.7g 脂質 15.7g

0～1才食献立表

2021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。

今月の予定

11月 4・18日(木)

…収穫祭り

さつまいもの収穫をお祝いします。
今年は2回にわけて、
「**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。

「**どんどん**」芋まんじゅう…4日(木)

なぜ・ぐん さつまいもとチーズの重ね
蒸し…18日(木)

11月 26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:

梨・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
1月 15 29	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 ほうれん草のお浸し	やわらかチャーハン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	焼き豚チャーハン フルーツ 牛乳
2火 16 30	せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) 秋刀魚の塩焼き(2日) 鱈の塩焼き(16日) 南 瓜の煮物 チンゲンサイのお浸し	りんごケーキ かぶの煮物 ミルク100cc	りんごケーキ 炒り子 牛乳
17	クラッカー 牛乳	軟飯 ブリ→いさきの塩焼き	ブリ→いさきの塩焼き	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	やわらか焼きうどん 大根の煮物 ミルク100cc	焼きうどん フルーツ 牛乳
4木 18	ビスケット 牛乳	軟飯 しらたき→人参と大根のキンピラ	しらたき→人参と大根のキンピラ	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 松風焼き しらたきのたらこ炒り ほうれん草の胡麻和え	芋まんじゅう・重ね蒸し 茄子の煮物 ミルク100cc	芋まんじゅう 炒り子 牛 乳 フルーツ さつまいもと チーズの重ね蒸し
5金 19	ふかし南瓜 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	やわらか茶飯 かぶの煮物 ミルク100cc	焼きおにぎり (豚肉・人参) フルーツ お茶
6土 20	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	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
8月 22	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
9火	せんべい 牛乳	軟飯 鯖→いさきの塩焼き	鯖→いさきの塩焼き	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 小松菜のお浸し	マカロニグラタン 大根の煮物 ミルク100cc	マカロニグラタン (ほうれん草) フルーツ お茶
10水 24	ふかし芋 牛乳	金時豆→粉ふきいも	金時豆→粉ふきいも	ほうとう 金時豆の煮物 ブロッコリーのお浸し	五平餅 人参の煮物 ミルク100cc	五平餅 フルーツ 牛乳
11木 25	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	はやしライス 牛乳 トマト 三色ナムル	芋ようかん 冬瓜の煮物 ミルク100cc	芋ようかん 炒り子 フルーツ お茶
12金 26	ビスケット 牛乳	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き(26日) →鶏肉団子	鶏肉の味噌漬け焼き(26日) →鶏肉団子	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱) れんこんまんじゅう(12日) 鶏肉の味噌漬け焼き(2 6日) 南瓜の煮物 小松菜の胡麻浸し	抹茶蒸しパン かぶの煮物 誕生会 ミルク100cc	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳 誕生会
13土 27	せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 鱈の塩焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	チンスコウ 南瓜の煮物 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事がありますのでご了承ください。

離乳食献立表

2021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)
1 15 29	月	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 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
2 16 30	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 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) 鱈の煮物 南瓜の煮物 チンゲンサイ(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
17	水	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) いさきの煮物 じゃがいもの茶巾 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 小松菜(葉先)の煮浸し
4 18	木	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 人参と大根の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 ナスの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 人参と大根の煮物 ほうれん草(葉先)煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 ナスの煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
5 19	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) 鯖の煮物 かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉と豆腐の団子 南瓜の煮物 ブロッコリーの煮浸し	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
6 20	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 じゃがいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 人参の煮物 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 小松菜(葉先)の煮浸し
8 22	月	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
9	火	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
10 24	水	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) 豆腐の煮物 じゃがいもの茶巾	おかゆ 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 じゃがいもの茶巾 ブロッコリーの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 人参の煮物 キャベツの煮浸し
11 25	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) 金目鯛の煮物 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物 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
12 26	金	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) 白身魚のフワフワ団子 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) 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
13 27	土	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) 鱈の煮物 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。