



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含んでいます。

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

2022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)		
9月	23	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃが芋マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かんぱちの煮魚 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) かんぱちの煮物 粉ふき芋 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 キャベツの煮浸し		
10月	24	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かんぱちのトロトロ煮 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) かれの煮物 さつまいもの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれの煮物 さつまいもの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し		
11月	25	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 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 南瓜の煮物 キャベツの煮浸し		
12月	26	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃが芋マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの野菜煮 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のひき肉あん 大根の煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれの野菜煮 冬瓜の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し		
1月	27	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 小松菜(葉先)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 キャベツの煮浸し		
1月	28	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) かれの煮物 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) かれの煮物 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 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し		
2月	16 30	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれのトロトロ煮 人参マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 かぶと人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 じゃが芋の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) かれの煮物 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 粉ふき芋 かぶ(葉先)の煮浸し		
2月	17 31	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) 豆腐のトロトロ煮 じゃが芋マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) いさきの煮物 じゃが芋マッシュ	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) 鮭の煮物 冬瓜の煮物 アスパラガスの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 大根の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し		
3月	18	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 人参と大根の煮物	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) 鱈の味噌煮 人参と大根の煮物 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 ほうれん草(葉先)の煮浸し		
3月	19	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれのトロトロ煮 じゃが芋マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) かれの煮物 じゃが芋の煮物	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 じゃが芋の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のひき肉あん かぶの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し		
3月	6 20	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) 豆腐のおろし煮 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれのホイル蒸し 冬瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のおろし煮 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 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し		
3月	7 21	つぶしがゆ 味噌汁(具なし) かれのトロトロ煮 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 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鱈の味噌煮 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 大根の煮物 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

2022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。新玉葱・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

6日(金) …よもぎメニュー

軽食がよもぎ粉を使ったよもぎメニューになります。

予定…よもぎ蒸しパン

フルーツ お茶

20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

31日(火) …季節メニュー

グリーンピースの入った御飯になります。

今月のフルーツ：柑橘類・りんご・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
9 23	月 せんべい 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(大根・わかめ) マーボー豆腐 粉ふき芋 スナックエンドウの塩ゆで	中華おこわ かぶの煮物 ミルク100cc	中華おこわ フルーツ 牛乳
10 24	火 ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 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	おからケーキ さつまいもの煮物 ミルク100cc	おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳
11 25	水 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	パン 野菜スープ 生鮭のムニエル トマト コールスローサラダ	11日きなこおはぎ・25日柔らか じゃこチャーハン 南瓜の煮物 ミルク100cc	きなこおはぎ フルーツ 牛乳 お茶 じゃこチャーハン
12 26	木 ビスケット 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	抹茶蒸しパン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶
13 27	金 クラッカー 牛乳	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(ふき・油揚げ) ミートボール さつまいものオレンジ煮 小松菜のお浸し	焼きうどん かぶの煮物 ミルク100cc	焼きうどん フルーツ 牛乳
14 28	土 せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) 鱈の塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	野菜蒸しパン 人参の煮物 ミルク100cc	野菜蒸しパン フルーツ お茶
2 16 30	月 せんべい 牛乳	軟飯 おくら→小松菜	おくら→小松菜	御飯 味噌汁(かぶの葉・絹豆腐) ハンバーグ かぶと人参の煮物 おくらのおかか和え	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
17 31	火 ビスケット 牛乳	ピース御飯(31日)→軟飯 同 右	ピース御飯(31日)→軟飯 同 右	御飯(17日) グリーンピース御飯(31日) 味噌汁(もやし・えのき) 焼き鮭 冬 瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	じゃが丸くん 大根の煮物 ミルク100cc	じゃが丸くん フルーツ 牛乳
18	水 クラッカー 牛乳	軟飯 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	柔らかおかかチーズ茶飯 南瓜の煮物 ミルク100cc	おかかチーズ 焼きおにぎり フルーツ 牛乳
19	木 ビスケット 牛乳	軟飯 おかひじき→ほうれん草	おかひじき→ほうれん草	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鱈の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 おかひじきのお浸し	黒糖きなこドーナツ かぶの煮物 ミルク100cc	黒糖きなこ ドーナツ フルーツ 牛乳
6 20	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) 松風焼き 人参の含め煮 小松菜のお浸し	6日よもぎ蒸しパン 20日誕生会 冬瓜の煮物ミルク100cc	よもぎ蒸しパン フルーツ お茶 誕生会
7 21	土 せんべい お茶	軟飯 同 右	同 右	御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) 鱈の照り焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のお浸し	ちんすこう 大根の煮物 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11日…きなこおはぎ 5月17日…よもぎ蒸しパン)
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。

給食献立表

2022年5月 こぐま保育園給食室



今月の予定

6日(金) …よもぎクッキング

軽食が、よもぎ粉を使ったよもぎ団子になります。どんどんさんのクッキングです。

予定…よもぎ団子(3歳～)

よもぎ蒸しパン(～2歳)

フルーツ お茶

※感染状況によって給食室での調理になり、よもぎ蒸しパン・炒り子・フルーツに変更します。

11日(水) …端午の節句(5/5)

軽食が、行事食になります。

予定…柏餅(3歳～)

きなこおはぎ(～2歳)

炒り子 フルーツ お茶

17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。

20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歳は牛乳)

31日(火) …季節メニュー

グリーンピース御飯になります。

		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
9 23	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(大根・わかめ) マーボー豆腐 粉ふき芋 スナップエンドウの塩ゆで	中華おこわ フルーツ 牛乳	米 油 ゴマ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 赤味噌	大根 わかめ 長葱 生姜 スナップエンドウ	I補給 - 610kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.4g
10 24	火	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 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	おからケーキ 炒り子 フルーツ 牛乳	米 麩 ケチャップ ソース 小麦粉 片栗粉 砂糖 油	味噌 木綿豆腐 鶏ひき肉 たらこ	えのき 長葱 大葉 人参 アスパラガス	I補給 - 612kcal 蛋白質 21.3g 脂質 25.4g
11 25	水	クラッカー 牛乳	バターロール 野菜スープ 生鮭のムニエル トマト コールスローサラダ	柏餅(きなこおはぎ) フルーツ 炒り子 牛乳 お茶 じゃこチャーハン	パン 小麦粉 春雨 ゴマ油 油 砂糖	鮭	チンゲン菜 人参 トマト キャベツ コーン	I補給 - 582kcal 蛋白質 26.6g 脂質 15.9g
12 26	木	ビスケット 牛乳	カレーライス(1歳はハヤシライス) ゆで卵(1歳はトマト) きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	抹茶蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶	油 じゃが芋 米 カレールウ ケチャップ ソース	豚もも肉 卵 牛乳	人参 玉葱 にんにく 生姜 トマト 胡瓜 わかめ	I補給 - 675kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.5g
13 27	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(ふき・油揚げ) ミートボール さつまいものオレンジ煮 小松菜のお浸し	焼きうどん フルーツ 牛乳	米 砂糖 パン粉 さつまいも ソース オレンジジュース	油揚げ 豚ひき肉 卵 味噌	ふき 玉葱 トマト缶 小松菜 にんにく	I補給 - 671kcal 蛋白質 24.8g 脂質 19.0g
14 28	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) ししゃも(乳児:鱈の塩焼き) 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	野菜蒸しパン フルーツ お茶	米 砂糖	ししゃも 味噌	玉葱 わかめ 南瓜 ほうれん草	I補給 - 441kcal 蛋白質 17.9g 脂質 7.6g
2 16 30	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(かぶの葉・絹豆腐) ハンバーグ かぶと人参の煮物 おくらのおかか和え	みかんかん フレンチポテト 牛乳	米 砂糖 パン粉 油	絹豆腐 味噌 豚ひき肉 卵 かつお節	かぶ 人参 玉葱 おくら	I補給 - 525kcal 蛋白質 20.8g 脂質 21.5g
17 31	火	ビスケット 牛乳	御飯(17日) グリンピース御飯(31日) 味噌汁(もやし・えのき) 焼き鮭 冬瓜の煮物 アスパラガスのお浸し	じゃが丸くん フルーツ 牛乳	米 片栗粉 砂糖	味噌 鮭	もやし えのき 冬瓜 グリンピース(31日) アスパラガス	I補給 - 439kcal 蛋白質 25.6g 脂質 9.6g
18	水	クラッカー 牛乳	きつねうどん めかじきの味噌漬焼き いんげんのお浸し	おかかチーズ 焼きおにぎり フルーツ 牛乳	うどん 砂糖	油揚げ めかじき 味噌	人参 小松菜 長葱 いんげん	I補給 - 537kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.8g
19	木	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鱈の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 おかひじきのお浸し	黒糖きなこ ドーナツ フルーツ 牛乳	米 麩 じゃがいも 油 砂糖	鱈 鶏ひき肉 味噌	長葱 わかめ おかひじき	I補給 - 534kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.7g
6 20	金	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き 人参の含め煮 小松菜のお浸し	よもぎ団子・蒸しパン フルーツ お茶 誕生会	米 パン粉 砂糖	油揚げ 鶏ひき肉 卵 味噌	キャベツ 長葱 生姜 人参 小松菜	I補給 - 548kcal 蛋白質 21.0g 脂質 9.3g
7 21	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) 鱈の照り焼き 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 砂糖 さつまいも	鱈 絹豆腐 味噌	しめじ 生姜 ほうれん草	I補給 - 552kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.2g

今月のフルーツ：柑橘類・りんご・メロンなど

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。(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)

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。