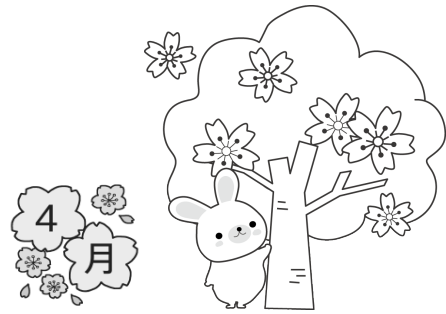


離乳食献立表

2023年 4月 こぐま保育園 給食室



ご入園 おめでとう ございます

1ヶ月の献立は2週間サイクル
になっています。献立の内容は、実
物を事務室前の「給食展示コーナ
ー」に展示します。※乳児・幼児食
の展示のみで、離乳食の展示はして
いません。また、給食展示の下に旬
の食材や給食メニューの紹介を週
変わりに展示します。お迎えの時な
どに是非ご覧になってください。

こぐま保育園の給食は、御飯食が
中心です。お米は新潟県の無農薬・
有機栽培のコシヒカリを使用して
います。

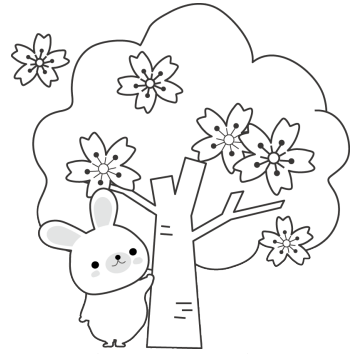
子どもたちの心とからだが大き
く育っていけるように、気持ちをこ
めて作ります。

		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 150cc)	PM 2:00 (ミルク 150cc)
10	月	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 小 松菜(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(葉先)の煮浸し
11	火	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 大根と人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 なすの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の煮物 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) かれいの煮物 なすの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
12	水	つぶし粥 味噌汁(具なし) 真鯛のトロトロ煮 南瓜マッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 真鯛の煮物 南瓜の煮物	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) 真鯛の煮物 南瓜の煮物 キャベツの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) いさきの煮物 人参の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
13	木	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) 金目鯛の野菜煮 さつまいもの煮物	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) 鶏肉団子 さつまいもの煮物 いんげんの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
14	金	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 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 南瓜の煮物	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	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 南瓜の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
1	土	つぶし粥 味噌汁(具なし) 鯖のトロトロ煮 さつまいもマッシュ	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖 の味噌煮 さつまいもの煮物	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) 鯖の味噌煮 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 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
3	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) 豆腐の煮物 人参の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 冬瓜の煮物	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	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 冬瓜の煮物 キャベツの煮浸し
4	火	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) かれいの煮物 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 白身魚のフワフワ団子 大根の煮物	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) 白身魚のフワフワ団子 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
5	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 大根の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し かぶの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 金目鯛の味噌煮 大根の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 松前蒸し かぶの煮物 キャベツの煮浸し
6	木	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) 豆腐の野菜煮 じゃがいもの煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐の野菜煮じゃがいもの煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	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
7	金	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) かぶと人参の煮物 冬瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) かれいの煮物 なすの煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 豆腐のひき肉あん かぶと人参の煮物 アスパラガスの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) かれいの煮物 なすの煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
8	土	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 大根の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鯖の煮物 南瓜の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 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

2023年 4月 こぐま保育園 給食室



ご入園、ご進級
おめでとう
ございます

こぐま保育園の1ヶ月の献立は2週間サイクルになっています。

献立の内容は、実物を事務室前の「給食展示コーナー」に展示します。また、給食展示の下に旬の食材や給食メニューの紹介を週変わりに展示します。お迎えの時などに、是非ご覧になってください。

子どもたちの心とからだがおおきく育っていただけるように、気持ちをこめて作ります。

今月の予定

4月21日(金)…異年齢クラスにて誕生会のため、軽食がお祝いメニューになります。

予定…カップケーキ
フルーツ 牛乳

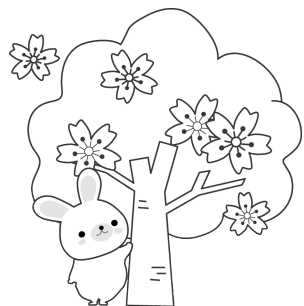
今月のフルーツ：
柑橘類・いちご・りんご

	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
10月 24	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き じゃが芋とピースの煮物 小松菜のお浸し	シュガートースト かぶの煮物 ミルク100cc	シュガートースト フルーツ 牛乳
11月 25	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) 鱈の塩焼き 大根と人参のキンピラ ほうれん草のお浸し	さつま芋の天ぷら煮 なすの煮物 ミルク100cc	さつま芋の天ぷら 炒り子 フルーツ 牛乳
12月 26	せんべい 牛乳	軟飯 同 右 26日 たけのこ抜き軟飯	同 右 ² 6日 たけのこ抜き御飯	御飯 ^{26日だけのご御飯} 味噌汁(もやし・えのき) 真鯛の塩焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーの塩ゆで	肉まんじゅう 人参の煮物 ミルク100cc	肉まんじゅう フルーツ 牛乳
13月 27	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(白菜・玉葱) ミートローフ さつま芋のオレンジ煮 いんげんの塩ゆで	ココア蒸しパン 大根の煮物 ミルク100cc	ココア蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳
14月 28	ビスケット 牛乳	同 右 揚げ新じゃが→粉ふき芋	同 右 揚げ新じゃが→粉ふき芋	バターロール わかめスープ 鮭のムニエル 揚げ新じゃが キャベツと胡瓜の塩もみ	柔らか茶飯 南瓜の煮物 ミルク100cc	焼きおにぎり (鶏ひき肉) フルーツ 牛乳
1月 15	せんべい お茶	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 鱈の塩焼き さつま芋の甘煮 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
3月 17	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮 スナップエンドウの塩ゆで	柔らかツナチャーハン 冬瓜の煮物 ミルク100cc	ツナチャーハン フルーツ 牛乳
4月 18	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 焼き鮭 南瓜の煮物 キャベツのおかか和え	ジャムサンド・野菜スティック 大根の煮物 ミルク100cc	ジャムサンド 野菜スティック フルーツ 牛乳
5月 19	せんべい 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) つくね煮 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	芋羊羹 かぶの煮物 ミルク100cc	芋羊羹 炒り子 フルーツ 牛乳
6月 20	クラッカー 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	はやしライス トマト 胡瓜の塩もみ	茶まんじゅう 南瓜の煮物 ミルク100cc	茶まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳
7月 21	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(かぶの葉・玉葱) マーボー豆腐 かぶと人参の煮物 アスパラガスのお浸し	じゃが丸くん なすの煮物 ミルク100cc	じゃが丸くん フルーツ 牛乳 誕生会
8月 22	せんべい お茶	軟飯 同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	同 右 じゃが芋の煮物(レタなし)	御飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鱈の塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜のお浸し	りんご蒸しパン 大根の煮物 ミルク100cc	りんご蒸しパン フルーツ お茶

行事、材料の都合などにより献立変更する事があります。ご了承ください。

給食献立表

2023年 4月 こぐま保育園 給食室



4月

ご入園、ご進級
おめでとう
ございます

こぐま保育園の1ヶ月の献立は、
2週間サイクルになっています。

献立の内容は、実物を事務室前の
「給食展示コーナー」に展示します。
また、給食展示の下に旬の食材や給食
メニューの紹介を、週変わりに展示し
ます。お迎えの時などに、是非ご覧
ください。

今月の予定

4月 18日(火)…小遠足

3才児からお弁当の用意をお願い
します。

4月 21日(金)…誕生会

軽食が、お祝いメニューになりま
す。

予定…カップケーキ

フルーツ ジュース

今月のフルーツ：

柑橘類・いちご・りんご

	朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとなるもの	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
10 24	月 クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 松風焼き ジャガイモとピーマンの煮物 小松菜のお浸し	シュガー トースト フルーツ 牛乳	食 材 料	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油揚げ 味噌 鶏ひき肉	キャベツ 長葱 生姜 小松菜 グリーンピース	I単位 - 595 kcal 蛋白質 25.9g 脂質 15.9g
11 25	火 ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(わかめ・長葱・麩) ししゃも(乳児:鯆の塩焼き) 大根と人参 のキンピラ ほうれん草のお浸し	大学芋 炒り子 (乳児:芋の天ぷら) フルーツ 牛乳		米 麩 ゴマ油 砂糖	ししゃも すりゴマ 味噌	わかめ 長葱 大根 人参 ほうれん草	I単位 - 505 kcal 蛋白質 20.5g 脂質 14.0g
12 26	水 せんべい 牛乳	御飯(26日だけのご御飯) 味噌汁(もやし・えのき) 真鯛の塩焼き 冬瓜の煮物 ブロッコリーのお浸し	肉まんじゅう フルーツ 牛乳		米 砂糖 片栗粉	真鯛 味噌 油揚げ(26日)	もやし えのき 冬瓜 人参・だけのこと(26日) ブロッコリー	I単位 - 511 kcal 蛋白質 24.6g 脂質 13.8g
13 27	木 クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・玉葱) ミートローフ さつま芋のオレンジ煮 いんげんの塩ゆで	ココア蒸しパン 炒り子 フルーツ 牛乳		米 油 パン粉 さつまいも 砂糖 オレンジジュース	味噌 豚ひき肉	白菜 玉葱 いんげん	I単位 - 601 kcal 蛋白質 21.8g 脂質 18.3g
14 28	金 ビスケット 牛乳	バターロール わかめスープ 鮭のムニエル 揚げ新じゃが キャベツと胡瓜の塩もみ	焼きおにぎり (鶏ひき肉) フルーツ 牛乳		パン ゴマ油 小麦粉 油 じゃがいも	味噌 鮭	わかめ 長葱 キャベツ 胡瓜	I単位 - 560 kcal 蛋白質 26.2g 脂質 13.8g
1 15	土 せんべい お茶	御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 鯆の塩焼き さつま芋の甘煮 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 砂糖	絹豆腐 味噌 鯆	なめこ ほうれん草	I単位 - 497 kcal 蛋白質 11.7g 脂質 12.9g
3 17	月 クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁(大根・油揚げ) 豆腐ハンバーグ 人参の含め煮 スナップエンドウの塩ゆで	ツナチャーハン フルーツ 牛乳		米 砂糖 小麦粉 片栗粉 ケチャップ	油揚げ 木綿豆腐 味噌 鶏ひき肉	大根 人参 大葉 長葱 スナップエンドウ	I単位 - 581 kcal 蛋白質 22.7g 脂質 13.0g
4 18	火 ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩) 焼き鮭 南瓜の煮物 キャベツのおかか和え	ジャムサンド 野菜スティック フルーツ 牛乳		米 麩 砂糖	鮭 味噌 おかか	えのき 長葱 南瓜 キャベツ	I単位 - 457 kcal 蛋白質 22.4g 脂質 5.3g
5 19	水 せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(絹豆腐・しめじ) つくね煮 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	芋羊羹 おしゃぶ り昆布(乳児炒り子) フルーツ 牛乳		米 油 砂糖 片栗粉 パン粉	絹豆腐 味噌 鶏ひき肉	しめじ 大根 長葱 ほうれん草	I単位 - 516 kcal 蛋白質 21.5g 脂質 16.6g
6 20	木 クラッカー 牛乳	カレーライス(1歳はハヤシライス) トマト らっきょう(3歳~) スティック胡瓜	茶まんじゅう 炒り子 フルーツ 牛乳		米 ケチャップ 油 ソース じゃがいも カレールー	豚ももスライス	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト 胡瓜 らっきょう	I単位 - 707 kcal 蛋白質 21.0g 脂質 18.2g
7 21	金 ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁(かぶの葉・玉葱) マーボー豆腐 かぶと人参の煮物 アスパラガスのお浸し	じゃが丸くん フルーツ 牛乳 誕生会		米 油 ゴマ油 片栗粉 砂糖	味噌 赤味噌 木綿豆腐 豚ひき肉	玉葱 かぶ 長葱 生姜 人参 アスパラガス	I単位 - 612 kcal 蛋白質 16.6g 脂質 25.0g
8 22	土 せんべい お茶	御飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鱈の味噌漬焼き 南瓜の煮物 小松菜のお浸し	りんご蒸しパン フルーツ お茶		米 砂糖	味噌 鱈	もやし わかめ 南瓜 小松菜	I単位 - 462 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 8.5g

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。(栄養量は幼児のものです。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。