

離乳食献立表

2023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をとることです。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。

中期食になると形のある食べ物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)
11	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
12	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
13	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) 鱈の煮物 粉ふき芋 かぶ(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
14	木	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) かれいの野菜煮 南瓜の煮物	おかゆ 味噌汁(具なし) 松前蒸し 茄子の煮物	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) 松前蒸し 茄子の煮物 ほうれん草(葉先)の煮浸し
15	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
16	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 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
19	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) かれいの煮物 人参の煮物	硬粥 味噌汁(具なし) 鶏肉団子 さつまいもの煮物 キャベツの煮浸し	硬粥 味噌汁(具なし) 鮭の煮物 人参の煮物 小松菜(葉先)の煮浸し
20	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) 鱈の煮物 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
21	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
22	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 人参の煮物	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 人参の煮物 かぶ(葉先)の煮浸し
23	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

2023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 22日(金) …十五夜メニュー
 中秋の名月(9月29日)にちなんで9月22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。

9月 29日(金) …誕生会

軽食がお祝いメニューになります。
 予定…ホットケーキクッキング
 フルーツ 牛乳
 どんどんさんがクッキングします。

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時までという事を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。

	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
11月 25	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 粉ふき芋 ミルク100cc	みかんかん バイクドポテト 牛乳
12月 26	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	きなこおはぎ 冬瓜の煮物 ミルク100cc	きなこおはぎ 炒り子 フルーツ お茶
13月 27	せんべい 牛乳	軟飯 鰯フライ→鰯フライ煮 白滝→粉ふきいも	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	芋羊羹 人参の煮物 ミルク100cc	芋羊羹 炒り子 フルーツ 牛乳
14月 28	クラッカー 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 キャベツの塩もみ	米粉ケーキ 茄子の煮物 ミルク100cc	米粉ケーキ フルーツ お茶
1月 15 29	ビスケット 牛乳	軟飯 同 右	同 右	さつまいも御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 真鯛の塩焼き ほうれん草と人参のお浸し	抹茶ケーキ/誕生会 大根の煮物 ミルク100cc	抹茶ケーキ フルーツ 牛乳 誕生会
2月 16 30	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
4月	せんべい 牛乳	軟飯 ひらまさ→鯖 ひじき→大根と人参のキンピラ	ひらまさ→鯖 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
5月 19	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	やわらか焼きおにぎり 人参の煮物 ミルク100cc	ツナとゴマの 焼きおにぎり フルーツ 牛乳
6月 20	せんべい 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	スウィートパンブキン 南瓜の煮物 ミルク100cc	スウィートパンブキン 炒り子 フルーツ 牛乳
7月 21	クラッカー 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	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 フルーツ 牛乳
8月 22	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 いんげんのお浸し	冷やしねばうどん/きなこおはぎ 人参の煮物 ミルク100cc	冷やしねばうどん フルーツ お茶 きなこおはぎ
9月 23	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

2023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 22日(金) …十五夜メニュー

9月29日は「中秋の名月」です。

それにちなんで保育園では22日(金)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
(乳児：きなこおはぎ)

9月 29日(金) …誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…ホットケーキクッキング

※感染状況により献立変更をすることがあります。

フルーツ ジュース

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。欠席の連絡を9時までという事を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・りんごなど

		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	
11 25	月	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 ベイクドポテト 牛乳	米 油 砂糖	鮭 味噌 木綿豆腐 卵	玉葱 わかめ 人参 椎茸 オクラ	I補給 - 451 kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.6g	
12 26	火	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	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	米 パン粉 砂糖 さつまいも	味噌 油揚げ 鶏ひき肉 卵	キャベツ 長葱 生姜 小松菜	I補給 - 564 kcal 蛋白質 21.0g 脂質 10.0g	
13 27	水	せんべい 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	芋羊羹 昆布(乳児：炒り子) フルーツ 牛乳	米 油 パン粉 小麦粉	味噌 鰯 卵 たらこ	もやし えのき 白滝 きゅうり	I補給 - 489 kcal 蛋白質 15.9g 脂質 14.2g	
14 28	木	クラッカー 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	米粉ケーキ フルーツ お茶	昼 中華麺 砂糖 油 ゴマ油	豚ひき肉 赤味噌 金時豆 牛乳	玉葱 たけのこ きゅうり 干し椎茸 キャベツ	I補給 - 668 kcal 蛋白質 24.5g 脂質 22.0g	
1 15 29	金	せんべい 牛乳	さつまいも御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 真鯛の塩焼き ほうれん草と人参のお浸し	抹茶ケーキ フルーツ 牛乳 誕生会	食	米 さつまいも	絹豆腐 真鯛 味噌	なめこ ほうれん草 人参	I補給 - 495 kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.9g
2 16 30	土	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	きなこごま クッキー フルーツ お茶	の	米 麩 砂糖	味噌 鶏もも肉	しめじ 長葱 人参 小松菜	I補給 - 400 kcal 蛋白質 16.3g 脂質 5.6g
4	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 - 580 kcal 蛋白質 24.0g 脂質 12.4g
5 19	火	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	ツナとゴマの 焼きおにぎり フルーツ お茶	材	パン バター 小麦粉 油 コーン	牛乳 鶏もも肉	玉葱 にんにく トマト キャベツ	I補給 - 494 kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.6g
6 20	水	せんべい 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 小松菜の胡麻和え	スイーツパフ ｷ フルーツ 牛乳	料	米 麩 大和芋 砂糖 油 片栗粉 練り ゴマ じゃがいも	味噌 卵 木綿豆腐 鶏ひき肉 すりゴマ	長葱 わかめ 生姜 小松菜	I補給 - 544 kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.4g
7 21	木	クラッカー 牛乳	カレーライス(乳児：ハヤシライス) 牛乳 ゆで卵(1歳トマト) きゅうりとわかめの酢の物	オレンジ蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶		米 油 酢 じゃが芋 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 わかめ きゅうり	I補給 - 715 kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.9g
8 22	金	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 いんげんのお浸し	冷やしねばうどん フルーツ お茶 ずんだ餅		米 砂糖 片栗粉	味噌 油揚げ 鶏もも肉	大根 冬瓜 いんげん	I補給 - 447 kcal 蛋白質 19.4g 脂質 5.9g
9	土	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 フルーツ お茶		米 砂糖	絹豆腐 ししゃも 味噌	長葱 南瓜 ほうれん草	I補給 - 463 kcal 蛋白質 18.1g 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。

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。

(栄養量は幼児のもので、目安にしてください。)