

2021年



こんだてひょう

すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー 脂質	タンパク質
1	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	502 Kcal 16.2 g	16.3 g
6	木	飲むヨーグルト	【お誕生日会】ツナカレーピラフ 鶏肉の塩焼き アスパラサラダ 人参スープ 果物	牛乳 クッキー	517 Kcal 19.5 g	21.7 g
7	金	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 すまし汁	牛乳 きなこ揚げパン	602 Kcal 23.3 g	23.0 g
8	土	牛乳 菓子	ナポリタン コーンクリームスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	567 Kcal 13.2 g	22.2 g
10	月	牛乳 菓子	ごはん 鯖の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 ミートサンド	551 Kcal 15.3 g	27.3 g
11	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーツナサラダ コーンスープ	麦茶 じゃじゃ麺	558 Kcal 18.4 g	23.8 g
12	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	飲むヨーグルト そら豆 クラッカー	600 Kcal 14.6 g	21.0 g
13	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん カジキの新玉ソースかけ もやしの香り和え みそ汁	牛乳 キャロットケーキ	589 Kcal 20.4 g	24.5 g
14	金	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 こふきいも はんぺんのすまし汁	牛乳 ざくざくクッキー	574 Kcal 20.9 g	20.2 g
15	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	567 Kcal 17.1 g	24.2 g
17	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー ゆかり和え すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	525 Kcal 14 g	22.9 g
18	火	牛乳 菓子	カレーうどん ひじきと蓮根の煮物 トマト	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	513 Kcal 14.7 g	20.5 g
19	水	牛乳 菓子	ごはん カジキの竜田揚げ きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	麦茶 チヂミ	516 Kcal 17.3 g	21.3 g
20	木	みかんジュース スティックチーズ	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ しゃきしゃきサラダ 人参と小松菜のスープ	梅じゃこおにぎり たくあん	535 Kcal 16.6 g	19.4 g
21	金	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 すまし汁	牛乳 きなこ揚げパン	602 Kcal 23.3 g	23.0 g
22	土	牛乳 菓子	ナポリタン コーンクリームスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	567 Kcal 13.2 g	22.2 g
24	月	牛乳 菓子	ごはん 鯖の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 ミートサンド	551 Kcal 15.3 g	27.3 g
25	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーツナサラダ コーンスープ	麦茶 じゃじゃ麺	558 Kcal 18.4 g	23.8 g
26	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	飲むヨーグルト そら豆 クラッカー	600 Kcal 14.6 g	21 g
27	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん カジキの新玉ソースかけ もやしの香り和え みそ汁	牛乳 キャロットケーキ	589 Kcal 20.4 g	24.5 g
28	金	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 こふきいも はんぺんのすまし汁	牛乳 ざくざくクッキー	574 Kcal 20.9 g	20.2 g
29	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	567 Kcal 17.1 g	24.2 g
31	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー ゆかり和え すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	525 Kcal 14 g	22.9 g

2021年



献立表(12か月頃～)

すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
6	木	牛乳 菓子	【お誕生日会】ツナピラフ 鶏肉の塩焼き コーンサラダ 人参スープ 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
7	金	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 みそ汁	牛乳 きなこ揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
8	土	牛乳 菓子	ナポリタン コーンクリームスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
10	月	牛乳 菓子	軟飯 鯖の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 ミートサンド 豆腐と野菜のスープ
11	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーツナサラダ コーンスープ	牛乳 じゃじゃ麺 野菜のスープ
12	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ
13	木	りんごジュース 菓子	軟飯 カジキの新玉ソースかけ もやしの香りและ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ 豆腐と野菜のスープ
14	金	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 こぶきいも すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
15	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
17	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー ゆかり和え すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	煮込みうどん 人参の甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	水	牛乳 菓子	ごはん カジキの竜田揚げ きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	牛乳 そぼろぞうすい 野菜のスープ
20	木	みかんジュース 菓子	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ しゃきしゃきサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 梅じゃこおにぎり 野菜のスープ
21	金	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 みそ汁	牛乳 きなこ揚げパン 豚肉と野菜のスープ
22	土	牛乳 菓子	ナポリタン コーンクリームスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
24	月	牛乳 菓子	軟飯 鯖の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 ミートサンド 豆腐と野菜のスープ
25	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーツナサラダ コーンスープ	牛乳 じゃじゃ麺 野菜のスープ
26	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ
27	木	りんごジュース 菓子	軟飯 カジキの新玉ソースかけ もやしの香りและ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ 豆腐と野菜のスープ
28	金	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 こぶきいも はんぺんのすまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
29	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
31	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー ゆかり和え すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ

2021年



献立表 (9~11か月頃)

すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	土	鶏がゆ キャベツのスープ 果物	コッペパン豆乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	木	【お誕生日会】ツナがゆ 鶏肉と野菜の煮物 ドレッシング和え 人参スープ 果物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	金	ぞうすい 酢の物 すまし汁	コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	土	ミートスパゲッティ オニオンスープ 果物	コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	月	全粥 鯖のみそ煮 野菜の柔らかか煮 すまし汁	米粉パン豆乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
11	火	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	じゃじゃ麺 野菜のスープ ミルク
12	水	全粥 野菜の豆乳クリーム煮 フレンチサラダ	そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	木	全粥 カジキのオニオンソース煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁	人参がゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
14	金	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 マッシュポテト すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	土	豚丼 みそ汁 果物	コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	月	全粥 スタミナソテー みぞれ大根 すまし汁	米粉パン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	火	煮込みうどん 人参の甘煮 トマト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	水	全粥 カジキの甘辛煮 人参の甘煮 みそ汁	そぼろぞうすい 野菜のスープ ミルク
20	木	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	しらすがゆ 野菜のスープ ミルク
21	金	ぞうすい 酢の物 すまし汁	コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	土	ミートスパゲッティ オニオンスープ 果物	コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	月	全粥 鯖のみそ煮 野菜の柔らかか煮 すまし汁	米粉パン豆乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
25	火	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	じゃじゃ麺 野菜のスープ ミルク
26	水	全粥 野菜の豆乳クリーム煮 フレンチサラダ	そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	木	全粥 カジキのオニオンソース煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁	人参がゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
28	金	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 マッシュポテト すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	土	豚丼 みそ汁 果物	コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	月	全粥 スタミナソテー みぞれ大根 すまし汁	米粉パン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

4月に比べ、園生活にもすこしずつ慣れてきたころ。この時期には突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう！

5月5日



5月5日は「こどもの日」！！この日を待ち遠しく思う子ども多いのではないのでしょうか。どんなお祝いメニューにするか、考えどころですね！定番の柏餅やちまき…それとも人気の唐揚げ??子どもたちの喜ぶ顔が目に浮かびます。もともと5月5日は、「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と決められてから、端午の節句の日がこどもの日になったそうです。そのため、本来は男の子のための日であったのが、いまでは子どもたち全員をお祝いする日になりました。この日は菖蒲湯につかったり、ヨモギを軒先に吊るしたりして邪気を払います。また、柏餅やちまきを食べてお祝します。

園のおやつには、何ができるか

おたのしみに★



カルシウム



骨はカルシウムなどのミネラルと、たんぱく質のコラーゲンでできており、皮膚や髪の毛と同じように、毎日作り変えられています。丈夫な骨を作り、成長期を迎えるためには、日頃から意識することが大切！ポイントを確認しましょう。

#### ★カルシウムをしっかり取る

基本的に食事からとるようにしましょう。カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素ですが、牛乳・乳製品は、ほかの食品と比べて、吸収率が高い特徴があります。

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品にはもちろんですが木綿豆腐、納豆、ひじき、しらす干し、小松菜などにもカルシウムが含まれています！

#### ★ビタミンDも意識する

ビタミンDは、カルシウムの吸収を高める働きがあります。乾燥椎茸、乾燥きくらげのほか、イワシ、サケなどの魚類にも含まれています。料理を組み立てるときに、これらもカルシウムと一緒に取り入れるよう工夫しましょう。

#### <5月イベント そらまめの皮むき体験>

もり組・そら組を対象に、そらまめの皮むき体験を行います。

昨年は実施することができませんでしたが、今年は事前の手洗い・消毒、マスクを徹底した上で行う予定です。

そらまめを題材にした絵本といえば「そらまめくんのベッド」ですね！絵本の中のでてくるそらまめくんの自慢のベッド。雲のようにふかふかで綿のように柔らかいといいますが、本当にそうなのでしょうか??

今回の皮むきで、実際に触って答え合わせをしましょうね。

子どもたちにむいてもらったそら豆は、厨房でよく洗い、塩ゆでにしておやつに提供します。

おたのしみに★



#### 5月 旬の食材

- たけのこ
- アスパラガス
- 新ごぼう
- 山菜各種
- メロン
- かつお