

令和2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
2	月	牛乳 菓子	ごはん 肉じゃが のり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン	533 Kcal 16.1 g	21.1 g
4	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨中華サラダ わかめスープ	柿 らふく	500 Kcal 21.1 g	17.6 g
5	木	りんご スティック ジュース チーズ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと蓮根の煮物 たぬき汁	牛乳 一口ドーナツ	577 Kcal 18.5 g	27 g
6	金	牛乳 菓子	【料理保育】ごはん カレー(パームント) しゃきしゃき野菜サラダ	ぶどうジュース クッキー	617 Kcal 19.4 g	14.5 g
7	土	牛乳 菓子	まいたけごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	511 Kcal 14.2 g	20.1 g
9	月	牛乳 菓子	ごはん 炒り鶏 ごま和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	595 Kcal 16 g	21.5 g
10	火	牛乳 菓子	ごはん サバのおろしソース ゆかり和え 豚汁	牛乳 いもけんぴ	628 Kcal 25.1 g	25.1 g
11	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】子ぎつね寿司 鶏肉の塩焼き じゃこサラダ すまし汁 果物	りんごジュース スイートポテト	580 Kcal 21.1 g	20.3 g
12	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん 大豆の五目煮 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ホットケーキ	531 Kcal 13.7 g	20.1 g
13	金	牛乳 菓子	野菜ラーメン さつま芋の煮物	牛乳 米粉豆腐ブラウニー	543 Kcal 11.6 g	21.3 g
14	土	牛乳 菓子	きつねうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	552 Kcal 16.1 g	20.6 g
16	月	牛乳 菓子	ごはん 肉じゃが のり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン	533 Kcal 16.1 g	21.1 g
17	火	ヨーグルト	米粉ロールパン ウィンナーポトフ ヨーグルト和え	ケチャップおにぎり スティックチーズ	577 Kcal 17.1 g	18.4 g
18	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨中華サラダ わかめスープ	柿 らふく	500 Kcal 21.1 g	17.6 g
19	木	りんご スティック ジュース チーズ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきと蓮根の煮物 たぬき汁	牛乳 一口ドーナツ	577 Kcal 18.5 g	27.0 g
20	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 大根サラダ	キャロットオレンジゼリー リッツ	553 Kcal 15.4 g	14.8 g
21	土	牛乳 菓子	まいたけごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	511 Kcal 14.2 g	20.1 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん サバのおろしソース ゆかり和え 豚汁	牛乳 いもけんぴ	628 Kcal 25.1 g	25.1 g
25	水	飲むヨーグルト	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込みカレー風味 チーズサラダ 白菜のスープ	さつまいもおにぎり 浅漬けきゅうり	522 Kcal 18.3 g	18.6 g
26	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん 大豆の五目煮 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ホットケーキ	531 Kcal 13.7 g	20.1 g
27	金	ヨーグルト	野菜ラーメン さつま芋の煮物	牛乳 米粉豆腐ブラウニー	543 Kcal 11.6 g	21.3 g
28	土	牛乳 菓子	きつねうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	552 Kcal 16.1 g	20.6 g
30	月	牛乳 菓子	ごはん 炒り鶏 ごま和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	595 Kcal 16 g	21.5 g

令和2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
2	月	牛乳 菓子	軟飯 肉じゃが のり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン 豚肉と野菜のスープ
4	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏唐揚げ 春雨中華サラダ わかめスープ	牛乳 らふく 鶏肉と野菜のスープ
5	木	りんご ジュース	菓子 軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 人参の甘煮 たぬき汁	牛乳 魚がゆ 野菜スープ
6	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のポトフ しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
7	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
9	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と里芋の煮物 ごま和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
10	火	牛乳 菓子	軟飯 サバのおろしソース ゆかり和え 豚汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
11	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】混ぜご飯 鶏肉の塩焼き じゃこサラダ すまし汁 果物	りんごジュース さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ
12	木	みかん ジュース	菓子 軟飯 大豆の煮物 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ホットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
13	金	牛乳 菓子	野菜うどん さつま芋の甘煮	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
14	土	牛乳 菓子	わかめうどん 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
16	月	牛乳 菓子	軟飯 肉じゃが のり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン 豚肉と野菜のスープ
17	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏唐揚げ 春雨中華サラダ わかめスープ	牛乳 らふく 鶏肉と野菜のスープ
18	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜スープ
19	木	りんご ジュース	菓子 軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 人参の甘煮 たぬき汁	牛乳 魚がゆ 野菜スープ
20	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
21	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
24	火	牛乳 菓子	軟飯 サバのおろしソース ゆかり和え 豚汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
25	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ 白菜のスープ	牛乳 さつまいもごはん 鶏肉と野菜のスープ
26	木	ぶどう ジュース	菓子 軟飯 大豆の煮物 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ホットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
27	金	牛乳 菓子	野菜うどん さつま芋の甘煮	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
28	土	牛乳 菓子	わかめうどん 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
30	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と里芋の煮物 ごま和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ

令和2年



献立表(9~11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	全粥 肉じゃが のり和え すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	水	全粥 鶏肉と人参の甘煮 春雨とキャベツの煮物 わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	木	全粥 全粥 鮭のみそ煮 人参の甘煮 たぬき汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
6	金	全粥 野菜のポトフ しゃきしゃき野菜サラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	月	全粥 鶏肉と里芋の煮物 野菜の柔らか煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	火	全粥 白身魚のおろし煮 みぞれかぶ 豚汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
11	水	【お誕生日会】鶏肉がゆ 野菜の煮物 じゃこサラダ すまし汁 果物	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
12	木	全粥 大豆の煮物 かぶの柔らか煮 みそ汁	ホットケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜スープ ミルク
13	金	野菜うどん さつまいもの甘煮	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	土	わかめうどん 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	月	全粥 肉じゃが のり和え すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	火	全粥 鶏肉と人参の甘煮 春雨とキャベツの煮物 わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポトフ ヨーグルト和え	鶏雑炊 野菜スープ ミルク
19	木	全粥 鮭のみそ煮 人参の甘煮 たぬき汁	魚がゆ 野菜スープ ミルク
20	金	全粥 野菜のクリーム煮 大根サラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	火	全粥 白身魚のおろし煮 みぞれかぶ 豚汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
25	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ 白菜のスープ	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	木	全粥 大豆の煮物 かぶの柔らか煮 みそ汁	ホットケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜スープ ミルク
27	金	野菜うどん さつまいもの甘煮	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	土	わかめうどん 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	月	全粥 鶏肉と里芋の煮物 野菜の柔らか煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク

寒くなってくると気をつけたいのが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスです。今年にはコロナウイルスもありますので、園ではより一層、手洗い・消毒を徹底していきます。ご家庭でも、呼びかけや、手洗い方法の再確認など、対策をおねがいします！！

よく噛んでたべましょう

11月8日はいい歯の日。よく噛んで食べることにはたくさんのメリットがあります。最近では、素材が分からないくらい加工された食品が増え、脂質を多く含んだ口当たりの良い食品など、あまり噛まなくても食べられるものが多い状況です。人参、大根、ごぼうなどの根菜類を大きめに切って与えるなど、噛む力を育てる食品を取り入れましょう。ただし、3歳くらいまでは乳歯が全部生えそろっていないため、食べにくい食材は隠し包丁（切り込みを入れる）など、調理の工夫をしてあげてください。ちなみに、大人と同じ咀嚼力が備わるのは、16歳ころといわれています！



◆よく噛むことのメリット

①肥満予防

しっかり噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られ、食べすぎを防止します。早食い対策にもなります。

②虫歯を防ぐ

唾液は口の中を中性に戻す働きなどがあり、虫歯菌が活性化しにくくなります。

③消化・吸収がよくなる

よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。食べ物を細かくかみ砕き、唾液と食べ物を口の中でよく混ぜ合わせることができるので、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

④脳の活性化と記憶力アップ

あごの筋力をよく動かすため、周囲の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるといわれています。

★食育クイズ★

個人差はありますが、3歳くらいになると、乳歯20本が生えそろいます。では、6歳くらいから生え始める永久歯がぜんぶ揃うと、いったい何本になるのでしょうか？

※正解は32本。しかし、前から数えて8番目の歯、通称「親知らず」は生えてこないこともあるので、28～32本になります。

11月 旬の食材

- ブロッコリー
- ごぼう
- 蓮根
- さば
- ゆず
- りんご

