

2024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 kcal	タンパク質 g
2	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き チーズサラダ きのことスープ	牛乳 キーマカレーサンド	607 Kcal 23.4 g	25.4 g
3	火	キャロットジュース	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト みそ汁	牛乳 キャロットケーキ	508 Kcal 15.7 g	18.7 g
4	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	麦茶 きなこおはぎ	592 Kcal 16.6 g	18.3 g
5	木	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ 大根とツナのサラダ たぬき汁	牛乳 チヂミ	558 Kcal 16.3 g	28.0 g
6	金	牛乳 菓子	冷やしきつねうどん さつまいもの甘煮 りんご	牛乳 ココアちんすこう	655 Kcal 19.2 g	18.2 g
7	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ ポテトスープ 梨	牛乳 シュガーバターサンド	552 Kcal 17.1 g	17.8 g
9	月	牛乳 菓子	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	609 Kcal 20.2 g	24.0 g
10	火	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> ゆかりごはん 鶏肉のオレンジ焼き しゃきしゃきサラダ はるさめスープ 梨	飲むヨーグルト ポテトもち	564 Kcal 17.4 g	20.1 g
11	水	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 かぼちゃスコーン	581 Kcal 18.1 g	25.3 g
12	木	りんごジュース	餃子丼 酢の物 わかめスープ	めんそーれごはん スティックチーズ	557 Kcal 18.3 g	20.6 g
13	金	みかんジュース	チキンカレー コーンサラダ りんご	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	658 Kcal 22.1 g	21.1 g
14	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 小松菜のスープ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	615 Kcal 16.1 g	27.4 g
17	火	キャロットジュース	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト みそ汁	牛乳 キャロットケーキ	508 Kcal 15.7 g	18.7 g
18	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	麦茶 ごまおはぎ	596 Kcal 17.9 g	16.6 g
19	木	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ 大根とツナのサラダ たぬき汁	牛乳 チヂミ	558 Kcal 16.3 g	28.0 g
20	金	牛乳 菓子	<b>【乳児運動会】</b> 冷やしきつねうどん さつまいもの甘煮 りんご	牛乳 ココアちんすこう	655 Kcal 19.2 g	18.2 g
21	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ ポテトスープ 梨	牛乳 シュガーバターサンド	552 Kcal 17.1 g	17.8 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き チーズサラダ きのことスープ	牛乳 キーマカレーサンド	607 Kcal 23.4 g	25.4 g
25	水	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 かぼちゃスコーン	581 Kcal 18.1 g	25.3 g
26	木	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 わかめスープ	めんそーれごはん スティックチーズ	557 Kcal 18.3 g	20.6 g
27	金	みかんジュース	チキンカレー コーンサラダ りんご	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	658 Kcal 22.1 g	21.1 g
28	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 小松菜のスープ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	615 Kcal 16.1 g	27.4 g
30	月	牛乳 菓子	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	609 Kcal 20.2 g	24.0 g

2024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 鶏肉の塩焼き チーズサラダ きのことスープ	牛乳 米粉パン 鶏肉と野菜のスープ
3	火	キャロットジュース 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト みそ汁	牛乳 キャロットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
4	水	牛乳 菓子	米粉コッペパン マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	牛乳 きなこおはぎ 鶏肉と野菜のみそ汁
5	木	牛乳 菓子	軟飯 魚のステーキソースかけ 大根とツナのサラダ たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
6	金	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん さつまいもの甘煮 りんご	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
7	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 梨	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
9	月	牛乳 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
10	火	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> ゆかり粥 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ はるさめスープ 梨	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
11	水	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のごま照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 かぼちゃスコーン 豚肉と野菜のスープ
12	木	りんごジュース 菓子	餃子丼 酢の物 わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	金	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ りんご	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
14	土	牛乳 菓子	スパゲティミートソース 人参と小松菜のスープ ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
17	火	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト みそ汁	牛乳 キャロットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
18	水	牛乳 菓子	米粉コッペパン マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	牛乳 ごまおはぎ 鶏肉と野菜のみそ汁
19	木	牛乳 菓子	軟飯 魚のステーキソースかけ 大根とツナのサラダ たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
20	金	牛乳 菓子	<b>【乳児運動会】</b> 冷やし野菜うどん さつまいもの甘煮 りんご	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
21	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 梨	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
24	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き チーズサラダ きのことスープ	牛乳 米粉パン 鶏肉と野菜のスープ
25	水	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のごま照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 かぼちゃスコーン 豚肉と野菜のスープ
26	木	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ りんご	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
28	土	牛乳 菓子	スパゲティミートソース 人参と小松菜のスープ ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
30	月	牛乳 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ

2024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 鶏肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ オニオンスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	火	全粥 栄養たっぷりそばろ煮 トマト 味噌汁	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	水	米粉コッペパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	きなこがゆ 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
5	木	全粥 魚のステーキ煮 大根とツナの柔らか煮 たぬき汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	金	野菜うどん さつまいもの甘煮	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
7	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	月	全粥 めかじきの甘辛煮 野菜の甘酢漬け すまし汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
10	火	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 しゃきしゃきサラダ はるさめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	水	全粥 豚肉の甘辛煮 のりあえ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	木	ぞうすい 酢の物 わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	金	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	土	ミートうどん 人参と小松菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	火	全粥 栄養たっぷりそばろ煮 トマト 味噌汁	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	水	米粉コッペパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
19	木	全粥 魚のステーキ煮 大根とツナの柔らか煮 たぬき汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	金	野菜うどん さつまいもの甘煮	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
21	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	火	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ オニオンスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	水	全粥 豚肉の甘辛煮 のりあえ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	木	ぞうすい 酢の物 わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	金	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	土	ミートうどん 人参と小松菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	月	全粥 めかじきの甘辛煮 野菜の甘酢漬け すまし汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク

まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕の風は少し涼しさも出てきて秋の気配を感じられるになってきました。夏の疲れが出やすい時期です。早寝早起きを心がけ朝食をしっかりと食べて元気に秋を迎えましょう。



## 9月1日は防災の日



9月1日は防災の日です。非常食の準備はいかかでしょうか？

台風や地震などの災害に備え、非常食や防災グッズを確認しておきましょう。

災害発生時に、水道・電気・ガスのライフラインが途絶えてから復旧に要する時間は大体3日間と言われてます。そのため最低3日間の非常食や水の備えが必要となります。

非常食には水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどが挙げられます。

7月の献立では保育園に備蓄している「えいようかん」の賞味期限がせまっているということでアレンジしておやつに提供しました。子どもたちが食べ慣れていない食品でもあるためフードプロセッサーにかけペースト状にしてマーガリンと混ぜ、「アンバターサンド」にして提供しました。

あんこが苦手な子も食べやすかったようで子どもにも先生にも人気でした。

食べずに期限を迎えることが一番ですが、実際に被災してしまうとそのまま食べることになるというお話も子どもたちにして回りました。

子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替え、備えておきましょう。



## 〈おいしい食材の見分け方〉

秋はおいしい食材がたくさん出回りますね。

そこでおいしい食材の見分け方を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

### 根菜

表面が乾燥していないもの。(表面が柔らかいものは傷んでいる証拠)

### きのこ

かさの部分に厚みがあり、開き具合が少ないもので表面が乾燥していないもの。

### ぶどう

粒が揃っていて張りがあり果軸が緑色のもので表面に白い粉がついているもの。

### 栗

表面の鬼皮の色が濃く、硬くて艶があるもの。

### 9月 旬の食材

- 新米
- さつまいも
- しめじ
- かつお
- 鮭
- 栗

