

2023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	タンパク質
					脂質	
1	木	飲むヨーグルト	【お誕生日会】 わかめごはん 鶏肉のから揚げ もやしのナムル 春雨スープ 果物	紫陽花ゼリー クラッカー	543 Kcal 20.9 g	18.6 g
2	金	牛乳 菓子	たけのごはん 肉じゃが かぶとツナの和え物 みそ汁	牛乳 スコーン	592 Kcal 20.6 g	23.7 g
3	土	牛乳 菓子	野菜ラーメン こぶきいも 果物	牛乳 お楽しみおやつ	562 Kcal 12.2 g	25.3 g
5	月	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 中華風スープ	牛乳 ツナ&コーンパン	594 Kcal 17.5 g	25.4 g
6	火	牛乳 菓子	ごはん サバのカレー揚げ 和風ハムサラダ みそ汁	麦茶 ソース焼きそば	562 Kcal 21.4 g	22.7 g
7	水	牛乳 菓子	ごはん 和風チキンローフ みそドレサラダ きのごスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	595 Kcal 22.2 g	22.8 g
8	木	りんごジュース スティックチーズ	あんかけ焼きそば 五目ひじき すまし汁	梅じゃこおにぎり 浅漬きゅうり	470 Kcal 9.5 g	21.5 g
9	金	牛乳 菓子	ゆかりごはん アジの香味焼き もやしの磯和え たぬき汁	牛乳 レーズンクッキー	550 Kcal 16.8 g	25.5 g
10	土	牛乳 菓子	ビビンバ丼 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	582 Kcal 17.3 g	24.1 g
12	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー茄子 スティック野菜 すまし汁	牛乳 きなこ棒	576 Kcal 20.9 g	21.9 g
13	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き 大根サラダ 人参スープ	牛乳 ポテト餅	506 Kcal 15.8 g	20.6 g
14	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ 野菜トマトスープ	わかめおにぎり たくあん	531 Kcal 17 g	18.8 g
15	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ	飲むヨーグルト 枝豆	570 Kcal 13.6 g	23.3 g
16	金	牛乳 菓子	ごはん メカジキの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	ココアプリン リッツ	538 Kcal 18.9 g	15.0 g
19	月	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 中華風スープ	牛乳 ツナ&コーンパン	594 Kcal 17.5 g	25.4 g
20	火	牛乳 菓子	ごはん サバのカレー揚げ 和風ハムサラダ みそ汁	麦茶 ソース焼きそば	562 Kcal 21.4 g	22.7 g
21	水	牛乳 菓子	ごはん 和風チキンローフ みそドレサラダ きのごスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	595 Kcal 22.2 g	22.8 g
22	木	りんごジュース スティックチーズ	あんかけ焼きそば 五目ひじき すまし汁	梅じゃこおにぎり 浅漬きゅうり	470 Kcal 9.5 g	21.5 g
23	金	牛乳 菓子	ゆかりごはん アジの香味焼き もやしの磯和え たぬき汁	牛乳 レーズンクッキー	550 Kcal 16.8 g	25.5 g
24	土	牛乳 菓子	ビビンバ丼 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	582 Kcal 17.3 g	24.1 g
26	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー茄子 スティック野菜 すまし汁	牛乳 マーマレードサンド	555 Kcal 17.9 g	18.6 g
27	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き 大根サラダ 人参スープ	牛乳 ポテト餅	506 Kcal 15.8 g	20.6 g
28	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ 野菜トマトスープ	わかめおにぎり たくあん	531 Kcal 17 g	18.8 g
29	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ	飲むヨーグルト 枝豆	570 Kcal 13.6 g	23.3 g
30	金	牛乳 菓子	ごはん メカジキの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	ココアプリン リッツ	538 Kcal 18.9 g	15.0 g

2022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	木	牛乳 菓子	【お誕生日会】 わかめがゆ 鶏肉のから揚げ もやしのナムル 春雨スープ 果物	牛乳 鶏がゆ みそ汁
2	金	牛乳 菓子	軟飯 肉じゃが かぶとツナのとえ物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
3	土	牛乳 菓子	野菜うどん こふきいも 果物	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
5	月	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 中華風スープ	牛乳 ツナサンド 豚肉と野菜のスープ
6	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ みそ汁	牛乳 焼きうどん 野菜のスープ
7	水	牛乳 菓子	軟飯 和風チキンローフ みそドレサラダ きのことスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ 鶏肉と野菜のスープ
8	木	りんごジュース 菓子	あんかけうどん 五目ひじき煮 すまし汁	牛乳 梅じゃこおにぎり みそ汁
9	金	牛乳 菓子	ゆかりがゆ アジの塩焼き もやしの磯和え たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	土	牛乳 菓子	そばろ雑炊 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
12	月	牛乳 菓子	軟飯 茄子のみそ炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 雑炊 みそ汁
13	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き 大根サラダ 人参スープ	牛乳 ポテトがゆ 鶏肉と野菜のスープ
14	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 わかめがゆ みそ汁
15	木	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
16	金	牛乳 菓子	軟飯 メカジキの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
19	月	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 中華風スープ	牛乳 ツナサンド 豚肉と野菜のスープ
20	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ みそ汁	牛乳 焼きうどん 野菜のスープ
21	水	牛乳 菓子	軟飯 和風チキンローフ みそドレサラダ きのことスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ 鶏肉と野菜のスープ
22	木	りんごジュース 菓子	あんかけうどん 五目ひじき煮 すまし汁	牛乳 梅じゃこおにぎり みそ汁
23	金	牛乳 菓子	ゆかりがゆ アジの塩焼き もやしの磯和え たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
24	土	牛乳 菓子	そばろ雑炊 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
26	月	牛乳 菓子	軟飯 茄子のみそ炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 マーメイドサンド みそ汁
27	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き 大根サラダ 人参スープ	牛乳 ポテトがゆ 鶏肉と野菜のスープ
28	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 わかめがゆ みそ汁
29	木	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
30	金	牛乳 菓子	軟飯 メカジキの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ

2023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	木	【お誕生日会】全粥 鶏肉の人参の炒め煮 ナムル風煮びたし 春雨スープ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
2	金	全粥 肉じゃが かぶの柔らか煮 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	土	野菜うどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
5	月	豚丼 酢の物 中華風スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	火	全粥 魚の甘辛煮 和風サラダ みそ汁	焼きうどん 野菜のスープ ミルク
7	水	全粥 ハンバーグ崩し煮 みそドレサラダ オニオンスープ	ヨーグルトケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	木	あんかけうどん 人参の甘煮 すまし汁	しらすがゆ みそ汁 ミルク
9	金	全粥 あじの甘辛煮 青菜と人参の煮もの たぬぎ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	土	そばろ雑炊 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	月	全粥 茄子のみそ煮 スティック野菜 すまし汁	雑炊 みそ汁 ミルク
13	火	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 大根サラダ 人参スープ	ポテトがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース フレンチサラダ トマトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
15	木	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	金	全粥 メカジキの甘辛煮 酢の物 みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
19	月	豚丼 酢の物 中華風スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	火	全粥 魚の甘辛煮 和風サラダ みそ汁	焼きうどん 野菜のスープ ミルク
21	水	全粥 ハンバーグ崩し煮 みそドレサラダ オニオンスープ	ヨーグルトケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	木	あんかけうどん 人参の甘煮 すまし汁	しらすがゆ みそ汁 ミルク
23	金	全粥 あじの甘辛煮 青菜と人参の煮もの たぬぎ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	土	そばろ雑炊 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	月	全粥 茄子のみそ煮 スティック野菜 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し みそ汁 ミルク
27	火	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 大根サラダ 人参スープ	ポテトがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース フレンチサラダ トマトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
29	木	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	金	全粥 メカジキの甘辛煮 酢の物 みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク

6月といえば梅雨。これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも、「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。



虫歯を予防しましょう



6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康習慣」です。虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯の表面はやわらかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。また、健康な歯を育てるためにも、バランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように気を付けましょう。

歯を強くする食べ物

丈夫な歯を保つためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質なたんぱく質なども必要です。これらを過不足なく摂るためにも、偏食せず、バランスの良い食事を心がけましょう。

◆海藻類

ひじき・わかめ・昆布・海苔など

海藻類はpH数値が高いアルカリ性の食品のため、歯にとって非常に良い食品です。

◆乳製品

パルメザンチーズ・プロセスチーズ・カマンベールチーズ・無糖ヨーグルトなど

カルシウムを多く含む乳製品は歯を強くします。

◆ビタミンAを多く含む食品

にんじん・パセリ・海苔・わかめなど

ビタミンAは、歯のエナメル質を強化します。

◆ビタミンCを多く含む食品

焼き海苔・パセリ・ピーマン・ケールなど

ビタミンCは歯の象牙質の形成を支えます。



【甘いものは適度に】

砂糖の主成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復に必要です。また、脳の唯一の栄養源ですから適度に摂りましょう。摂りすぎると食欲がなくなり、偏食しやすいので、食べる時間と量を定めることが大切です。



6月 旬の食材

- いんげんまめ
- きゅうり
- トマト
- あゆ
- かつお
- さくらんぼ