

_						
日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価 エネルギー	(幼児) タンパク質
1	金	牛乳 菓子	野菜ラーメン シュウマイ	牛乳 フライドポテト	脂質 576 Kcal 20.1 g	26.1 g
4	月	牛乳 菓子	ごはん 厚揚げそぼろ煮 ゆかり和え みそ汁	牛乳 照り焼きドッグ	548 Kcal 19 g	22.2 g
5	火	飲むヨーグルト	<運動会予備日:お弁当>	ヨーグルト おせんべい	116 Kcal 3.4 g	3.6 g
6	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ごま和え すまし汁	牛乳 きんとん春巻き	550 Kcal 18.5 g	25.2 g
7	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー 切干大根サラダ	飲むヨーグルト 果物 リッツ	600 Kcal 14.4 g	20.6 g
8	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	576 Kcal 19.5 g	21.1 g
9	土	牛乳 菓子	しめじごはん すいとん汁 果物	牛乳 お楽しみパン	573 Kcal 14.6 g	18.6 g
11	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香味焼き 煮びたし すまし汁	牛乳 あんマーガリンサンド	553 Kcal 19.4 g	24.1 g
12	火	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ キャベツのスープ	青のりじゃこおにぎり スティックチーズ	538 Kcal 14.2 g	20.5 g
13	水	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ 和風ハムサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 みそ蒸しパン	604 Kcal 21 g	25.6 g
14	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん チキンごぼう スティックきゅうり みそ汁	牛乳 クッキー	584 Kcal 23.8 g	20.7 g
15	金	牛乳 菓子	野菜ラーメン シュウマイ	牛乳 フライドポテト	576 Kcal 20.1 g	26.1 g
16	土	牛乳 菓子	カレーうどん さつま芋の甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン	581 Kcal 13 g	22.4 g
18	月	牛乳 菓子	ごはん 厚揚げそぼろ煮 ゆかり和え みそ汁	牛乳 照り焼きドッグ	548 Kcal 19 g	22.2 g
19	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ごま和え すまし汁	牛乳 きんとん春巻き	552 Kcal 18.8 g	25.5 g
20	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりごはん ささみフライ みそドレサラダ わかめスープ 果物	りんごジュース かぼちゃケーキ	643 Kcal 16.7 g	22.2 g
21	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー 切干大根サラダ	飲むヨーグルト 果物 リッツ	600 Kcal 14.4 g	20.6 g
22	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	576 Kcal 19.5 g	21.1 g
23	土	牛乳 菓子	しめじごはん すいとん汁 果物	牛乳 お楽しみパン	573 Kcal 14.6 g	18.6 g
25	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香味焼き 煮びたし すまし汁	牛乳 あんマーガリンサンド	553 Kcal 19.4 g	24.1 g
26	火	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ キャベツのスープ	青のりじゃこおにぎり スティックチーズ	538 Kcal 14.2 g	20.5 g
27	水	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ 和風ハムサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 みそ蒸しパン	557 Kcal 16.9 g	23.6 g
28	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん チキンごぼう スティックきゅうり みそ汁	牛乳 クッキー	584 Kcal 23.8 g	20.7 g
29	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	中華炒めおにぎり たくあん	571 Kcal 17 g	17.7 g
30	土	牛乳 菓子	カレーうどん さつま芋の甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン	581 Kcal 13 g	22.4 g
		<u> </u>		<u> </u>		

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	金	牛乳	菓子	野菜うどん こふきいも	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
4	月	牛乳	菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ゆかり和え みそ汁	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のスープ
5	火	牛乳	菓子	<お弁当>	ヨーグルト
6	水	牛乳	菓子	軟飯 鮭の味噌マヨ焼き ごま和え すまし汁	牛乳 さつまいもがゆ みそ汁
7	木	りんご ジュース	菓子	軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 切り干し大根サラダ	牛乳 ぞうすい みそ汁
8	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	チーズおにぎり 豆腐と野菜のスープ
9	土	牛乳	菓子	鶏ごはん 根菜汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
11	月	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 煮びたし すまし汁	牛乳 あんマーガリンサンド 鶏肉と野菜のスープ
12	火	牛乳	菓子	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ キャベツのスープ	青のりじゃこおにぎり みそ汁
13	水	牛乳	菓子	軟飯 魚のステーキソースかけ 和風ハムサラダ 青梗菜のスープ	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
14	木	キャロット ジュース	菓子	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 スティックきゅうり みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
15	金	牛乳	菓子	野菜うどん こふきいも	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
16	土	牛乳	菓子	煮込みうどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
18	月	牛乳	菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ゆかり和え みそ汁	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のスープ
19	火	牛乳	菓子	軟飯 鮭の味噌マヨ焼き ごま和え すまし汁	牛乳 さつまいもがゆ みそ汁
20	水	牛乳	菓子	【お誕生日会】ゆかりごはん ささみフライ みそドレサラダ わかめスープ 果物	牛乳 かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ
21	木	りんご ジュース	菓子	軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 切り干し大根サラダ	牛乳 ぞうすい みそ汁
22	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	チーズおにぎり 豆腐と野菜のスープ
23	土	牛乳	菓子	鶏ごはん 根菜汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
25	月	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 煮びたし すまし汁	牛乳 あんマーガリンサンド 鶏肉と野菜のスープ
26	火	牛乳	菓子	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ キャベツのスープ	青のりじゃこおにぎり みそ汁
27	水	牛乳	菓子	軟飯 魚のステーキソースかけ 和風ハムサラダ 青梗菜のスープ	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
28	木	キャロット ジュース	菓子	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 スティックきゅうり みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
29	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン 青梗菜のクリームシチュー フレンチサラダ	中華炒めおにぎり 野菜のスープ
30	土	牛乳	菓子	煮込みうどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン 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	金	野菜うどん マッシュポテト	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
4	月	全粥 豆腐のそぼろ煮 みぞれ大根 みそ汁	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
5	火	<お弁当>	ヨーグルト	ミルク
6	水	全粥 鮭の味噌煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	さつま芋粥 みそ汁	ミルク
7	木	野菜の豆乳クリーム煮 切り干し大根柔らか煮	ぞうすい みそ汁	ミルク
8	金	米粉ロールパン牛乳浸し 豆腐ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のおひたし 人参スープ	おかかがゆ 豆腐と野菜のスープ	ミルク
9	土	鶏がゆ 根菜汁 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
11	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
12	火	ミートうどん 大根とツナの柔らか煮 キャベツのスープ	じゃこがゆ みそ汁	ミルク
13	水	全粥 魚のステーキソース煮 和風サラダ 青梗菜のスープ	魚がゆ 野菜のスープ	ミルク
14	木	全粥 鶏肉と人参の煮物 スティックきゅうり みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
15	金	野菜うどん マッシュポテト	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
16	土	煮込みうどん さつまいもの甘煮 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
18	月	全粥 豆腐のそぼろ煮 みぞれ大根 みそ汁	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
19	火	全粥 鮭の味噌煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	さつま芋粥 みそ汁	ミルク
20	水	【お誕生日会】全粥 ささみとキャベツのトマト煮 みそドレサラダ わかめスープ 果物	かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
21	木	全粥 野菜の豆乳クリーム煮 切り干し大根柔らか煮	ぞうすい みそ汁	ミルク
22	金	米粉ロールパン牛乳浸し 豆腐ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のおひたし 人参スープ	おかかがゆ 豆腐と野菜のスープ	ミルク
23	土	鶏がゆ 根菜汁 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
25	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
26	火	ミートうどん 大根とツナの柔らか煮 キャベツのスープ	じゃこがゆ みそ汁	ミルク
27	水	全粥 魚のステーキソース煮 和風サラダ 青梗菜のスープ	魚がゆ 野菜のスープ	ミルク
28	木	全粥 鶏肉と人参の煮物 スティックきゅうり みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
29	金	米粉ロールパン牛乳浸し 青梗菜のクリームシチュー フレンチサラダ	中華風がゆ 野菜のスープ	ミルク
30	土	煮込みうどん さつまいもの甘煮 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。「スポーツの 秋」ですから、積極的に体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものです ね!!○○の秋、あてはまる言葉がたくさん!!すべて達成できるでしょうか?





🏲 🔴 上手に摂ろう!食物繊維 🎤 👛 🕮 🥰







収穫の秋、味覚の秋到来です!野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さ に備え、体を温める効果があります。さらに、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、数ある栄養素のなか でも「食物繊維」が豊富に含まれています!!今回はこの食物繊維にスポットを当てて紹介していきますね。

食物繊維とは??

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロール吸収を抑えます。 →りんごなどの果物類、昆布やわかめなどの海藻類 に多く含まれます。

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。 →ごぼうなどの野菜類、さつま芋などの芋類、豆 類、穀類に多く含まれます。

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。お菓子やファストフードなど、子どもが 好む食品ばかり食べると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして 排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

食物繊維の豊富な野菜や果物、芋類、豆類、きのこ類などを食卓に登場させて、積極的に食べるようにしましょう!!



~減塩のすすめ~

(※日本人の食事摂基準は2020年に改訂されています)

「日本人の食事摂取基準」というものがあることをご存じですか?健康を保つために摂るべきエネルギーと、34種類の 栄養素の量と目安が示されたもので、厚生労働省が定めています。保育園で摂るべき栄養価は、これをもとに決められ ています。5年ごとに改訂されていて、最新の食事摂取基準では、食塩の摂取目標量の変化が話題になっています。

※下図:食塩の摂取目標量

	男性	前回比	女性	前回比	
1~2歳	3.0 g 未満	ı	3.0 g 未満	-	
3~5歳	3.5 g 未満	(▲ 0.5 g)	3.5 g 未満	(▲ 1.0 g)	
~~~~~~~					
15歳以上	7.5 g 未満	( <b>▲</b> 0.5 g)	6.5 g 未満	( <b>▲</b> 0.5 g)	

このように定められていますが、国民健康・栄養調査によると 日本人の20歳以上の食塩平均摂取量は10.1gと、大きな 差があります。食塩を摂りすぎると、生活習慣病にかかり やすくなったり、血管が詰まったり破れたりする危険性が 増します。薄味を心がけ、家族全員で減塩に取り組みましょう。

回の基準よりも数 値が引き下がって



