

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	火	牛乳 菓子	あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳 マーラーカオ	533 Kcal 12.7 g	22.4 g
2	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 みそポテト	553 Kcal 20.7 g	20.8 g
3	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん アジフライ 即席漬け かぼちゃと野菜のスープ	飲むヨーグルト 枝豆 ソルトクラッカー	576 Kcal 16.3 g	26.3 g
4	金	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 コーンスープ	麦茶 わかめおにぎり スティックチーズ	574 Kcal 20.9 g	22.6 g
5	土	牛乳 菓子	子ぎつね寿司 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	550 Kcal 18.3 g	20.5 g
7	月	牛乳 菓子	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え すまし汁	牛乳 ジャムサンド	545 Kcal 16.9 g	21.7 g
8	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き のり和え 豚汁	牛乳 黒ゴマクッキー	628 Kcal 23.4 g	28.1 g
9	水	飲むヨーグルト	【お誕生日会】炊き込みご飯 ヒレカツ ごま和え みそ汁 果物	紫陽花ゼリー クラッカー	515 Kcal 15.3 g	23.5 g
10	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き きのことサラダ キャベツのスープ	麦茶 梅じゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	515 Kcal 16.3 g	19.2 g
11	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ	オレンジゼリー リッツ	537 Kcal 13.4 g	17.3 g
12	土	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティ 人参スープ 果物	牛乳 お楽しみパン	523 Kcal 17.3 g	21.3 g
14	月	牛乳 菓子	ごはん チキンごぼう ゆかり和え みそ汁	飲むヨーグルト おせんべい	520 Kcal 16.6 g	19.4 g
15	火	牛乳 菓子	あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳 マーラーカオ	533 Kcal 12.7 g	22.4 g
16	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 みそポテト	553 Kcal 20.7 g	20.8 g
17	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん アジフライ 即席漬け かぼちゃと野菜のスープ	飲むヨーグルト 枝豆 ソルトクラッカー	576 Kcal 16.3 g	26.3 g
18	金	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 コーンスープ	麦茶 わかめおにぎり スティックチーズ	574 Kcal 20.9 g	22.6 g
19	土	夏祭り				
21	月	牛乳 菓子	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え すまし 汁	牛乳 ジャムサンド	545 Kcal 16.9 g	21.7 g
22	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き のり和え 豚汁	牛乳 黒ゴマクッキー	628 Kcal 23.4 g	28.1 g
23	水	牛乳 菓子	野菜ラーメン なんちゃってシュウマイ トマト	牛乳 米粉の蒸しケーキ	601 Kcal 17.9 g	26.4 g
24	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き きのことサラダ キャベツのスープ	麦茶 梅じゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	515 Kcal 16.3 g	19.2 g
25	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ	オレンジゼリー リッツ	537 Kcal 13.4 g	17.3 g
26	土	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティ 人参スープ 果物	牛乳 お楽しみパン	523 Kcal 17.3 g	21.3 g
28	月	牛乳 菓子	ごはん チキンごぼう ゆかり和え みそ汁	牛乳 ウィンナードッグ	618 Kcal 25.6 g	25.6 g
29	火	牛乳 菓子	ごはん サバのカレー揚げ みそドレサラダ すまし汁	麦茶 塩焼きそば	546 Kcal 20.2 g	21.6 g
30	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ アスパラソテー 人参と小松菜のスープ	麦茶 チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	552 Kcal 15.1 g	20.7 g

2021年  **6月** 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	火	牛乳 菓子	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳 マーラーカオ 豚肉と野菜のスープ	
2	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 みそポテト 鶏肉と野菜のスープ	
3	木	キャロット ジュース 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け パンプキンスープ	牛乳 枝豆ごはん 野菜のスープ	
4	金	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 コーンスープ	牛乳 わかめおにぎり 鶏肉と野菜のスープ	
5	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 豆腐と野菜のスープ	
7	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え すまし汁	牛乳 ジャムサンド 豆腐と野菜のスープ	
8	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の味噌マヨ焼き のり和え 豚汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ	
9	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】鶏がゆ ヒレカツ ごま和え みそ汁 果物	軟飯 野菜トマトスープ	
10	木	りんご ジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のパン粉焼き サラダ キャベツのスープ	牛乳 梅じゃこおにぎり みそ汁	
11	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
12	土	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティ 人参スープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ	
14	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 ゆかり和え みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ	
15	火	牛乳 菓子	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳 マーラーカオ 豚肉と野菜のスープ	
16	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 みそポテト 鶏肉と野菜のスープ	
17	木	キャロット ジュース 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け パンプキンスープ	牛乳 枝豆ごはん 野菜のスープ	
18	金	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 コーンスープ	牛乳 わかめおにぎり 鶏肉と野菜のスープ	
19	土	夏祭り			
21	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え すまし汁	牛乳 ジャムサンド 豆腐と野菜のスープ	
22	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の味噌マヨ焼き のり和え 豚汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ	
23	水	牛乳 菓子	野菜うどん 野菜のそぼろ煮 トマト	牛乳 そぼろ雑炊 野菜のスープ	
24	木	りんご ジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のパン粉焼き サラダ キャベツのスープ	牛乳 梅じゃこおにぎり みそ汁	
25	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
26	土	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティ 人参スープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ	
28	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 ゆかり和え みそ汁	牛乳 ウィンナードッグ 鶏肉と野菜のスープ	
29	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ みそドレサラダ すまし汁	牛乳 焼きうどん 野菜のスープ	
30	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ アスパラソテー 人参と小松菜のスープ	牛乳 チーズおにぎり 鶏肉と野菜のスープ	

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	火	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 わかめスープ	マーラーカオ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	水	全粥 鶏肉と野菜の煮物 ナムル風煮びたし みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	木	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 パンプキンスープ	枝豆がゆ 野菜のスープ ミルク
4	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 フレンチサラダ オニオンスープ	わかめがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	土	人参ごはん みそ汁 果物	米粉パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
7	月	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
8	火	全粥 鮭のみそ煮 のり和え 豚汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
9	水	【お誕生日会】鶏がゆ 豚肉と野菜の炒め物 野菜の柔らか煮 みそ汁 果物	軟飯 野菜トマトスープ ミルク
10	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮 キャベツのおひたし キャベツのスープ	しらすがゆ みそ汁 ミルク
11	金	全粥 野菜の豆乳クリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	土	茄子のミートスパゲッティ 人参スープ 果物	米粉パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 みぞれ大根 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	火	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 わかめスープ	マーラーカオ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	水	全粥 鶏肉と野菜の煮物 ナムル風煮びたし みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	木	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 パンプキンスープ	枝豆がゆ 野菜のスープ ミルク
18	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 フレンチサラダ オニオンスープ	わかめがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	土	夏祭り	
21	月	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
22	火	全粥 鮭のみそ煮 のり和え 豚汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
23	水	野菜うどん 野菜のそぼろ煮 トマト	そぼろ雑炊 野菜のスープ ミルク
24	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮 キャベツのおひたし キャベツのスープ	しらすがゆ みそ汁 ミルク
25	金	全粥 野菜の豆乳クリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	土	茄子のミートスパゲッティ 人参スープ 果物	米粉パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 みぞれ大根 みそ汁	米粉パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	火	全粥 サバの甘辛煮 みそドレサラダ すまし汁	焼うどん 野菜のスープ ミルク
30	水	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 アスパラソテー 人参と小松菜のスープ	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク

梅雨に入り、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。

食中毒に注意！！

気温が高くなると、食べ物が傷みやすくなり、食中毒が起こる危険性が高まります。食中毒にはどんな種類があるのか、予防法はなにかなど、確認していきましょう！

★代表的な食中毒

微生物名	主な感染源	潜伏期間	特徴・その他
腸炎ビブリオ	魚介類、刺身など	12時間	水道水では増殖できない
サルモネラ属菌	鶏卵、食肉（豚、鶏、牛）	12～48時間	乾燥につよい
病原性大腸菌	動物の糞便、糞便に二次汚染された食品	12～72時間	牛レバーの生食禁止
カンピロバクター	鶏肉、生レバーなど	2～3日	少量の菌で発症する
黄色ブドウ球菌	化膿した傷口、ヒトの手を介して調理された食品	1～5時間	冷蔵温度では発育できない
セレウス菌	煮込み料理、大量調理された麺・ごはん類	1～5時間（嘔吐型）	下痢型は8～16時間の潜伏期間
ボツリヌス菌	発酵食品、はちみつ、瓶詰・缶詰	8～36時間	特に乳児は注意
ノロウイルス	牡蠣などの二枚貝、吐物やヒトの糞便	24～48時間	食中毒と感染症の二面性をもつ

主な症状は、腹痛・発熱・下痢・嘔吐です。場合によっては、めまいや言語障害、倦怠感などが現れる場合もあります。速やかに病院を受診してください。



予防法は、「つけない・増やさない・やっつけ」のほかに、新鮮な食材を使う・放置しない・生食は避ける・健康管理をしっかりするなどがあります。



★手洗いきちんできていますか？

習慣化されているからこそ、正しい手洗いができているか、いまいちど確認しましょう！

