２０２２年　7月　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	金	牛乳　菓子	ごはん　鶏肉のから揚げ　じゃこサラダ　すまし汁	牛乳　らふく	605 Kcal　25.0 g 28.2 g
4	月	牛乳　菓子	ごはん　豚肉のみそ焼き　もやしの香り和え　みそ汁	牛乳　ジャムパン	553 Kcal　24.3 g 16.1 g
5	火	牛乳　菓子	ごはん　サバの竜田揚げ　和風ハムサラダ　すまし汁	牛乳　ともろこし	561 Kcal　24.6 g 23.5 g
6	水	牛乳　菓子	ごはん　夏野菜カレー　春雨中華サラダ	キャロットゼリー ソルトクラッカー	544 Kcal　16.0 g 14.2 g
7	木	みかんジュース スティックチーズ	**【お誕生日会】**チャーハン　鶏肉の塩焼き　梅おかか和え 天の川汁　果物	牛乳　お星さまクッキー	617 Kcal　23.7 g 28.3 g
8	金	牛乳　菓子	米粉ロールパン　ヘルシーミートローフ　ほうれん草のソテー 人参スープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり	525 Kcal　18.4 g 15.4 g
9	土	牛乳　菓子	冷やし野菜うどん　かぼちゃのそぼろ煮　果物	牛乳　お楽しみおやつ	579 Kcal　23.6 g 11.4 g
11	月	牛乳　菓子	ごはん　野菜たっぷり夏マーボー　スティック野菜　すまし汁	麦茶　ソース焼きそば	467 Kcal　19.4 g 12.9 g
12	火	牛乳　菓子	ごはん　鶏肉のオレンジ焼き　大根サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳　かぼちゃ春巻き	535 Kcal　20.1 g 19.9 g
13	水	牛乳　菓子	冷やし中華　さつまいもの甘煮　トマト	ケチャップおにぎり スティックチーズ	582 Kcal　19.6 g 9.9 g
14	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん　鮭フライ　即席漬け　とうがんスープ	飲むヨーグルト 枝豆　リッツ	567 Kcal　27.2 g 17.1 g
15	金	牛乳　菓子	ごはん　鶏肉のから揚げ　じゃこサラダ　すまし汁	牛乳　らふく	605 Kcal　25.0 g 28.2 g
16	土	牛乳　菓子	ドライカレー　キャベツのスープ　果物	牛乳　おたのしみおやつ	473 Kcal　14.1 g 17.2 g
19	火	牛乳　菓子	ごはん　サバの竜田揚げ　和風ハムサラダ　すまし汁	牛乳　とうもろこし	561 Kcal　24.6 g 23.5 g
20	水	牛乳　菓子	ごはん　夏野菜カレー　春雨中華サラダ	キャロットゼリー ソルトクラッカー	544 Kcal　16.0 g 14.2 g
21	木	みかんジュース スティックチーズ	わかめごはん　アジの香味焼き　のり和え　みそ汁	牛乳　フライドポテト	488 Kcal　23.1 g 13.9 g
22	金	牛乳　菓子	米粉ロールパン　ヘルシーミートローフ　ほうれん草のソテー 人参スープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり	525 Kcal　18.4 g 15.4 g
23	土	牛乳　菓子	冷やし野菜うどん　かぼちゃのそぼろ煮　果物	牛乳　お楽しみおやつ	579 Kcal　23.6 g 11.4 g
25	月	牛乳　菓子	ごはん　野菜たっぷり夏マーボー　スティック野菜　すまし汁	麦茶　ソース焼きそば	467 Kcal　19.4 g 12.9 g
26	火	牛乳　菓子	ごはん　鶏肉のオレンジ焼き　大根サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳　かぼちゃ春巻き	535 Kcal　20.1 g 19.9 g
27	水	牛乳　菓子	冷やし中華　さつまいもの甘煮　トマト	ケチャップおにぎり スティックチーズ	582 Kcal　19.6 g 9.9 g
28	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん　鮭フライ　即席漬け　とうがんスープ	飲むヨーグルト 枝豆　リッツ	567 Kcal　27.2 g 17.1 g
29	金	牛乳　菓子	ごはん　豚肉のみそ焼き　もやしの香り和え　みそ汁	牛乳　ジャムパン	553 Kcal　24.3 g 16.1 g
30	土	牛乳　菓子	ドライカレー　キャベツのスープ　果物	牛乳　お楽しみおやつ	473 Kcal　14.1 g 17.2 g

２０２２年　7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	金	牛乳　　菓子	軟飯　鶏肉のから揚げ　じゃこサラダ　すまし汁	牛乳　らふく　鶏肉と野菜のスープ
4	月	牛乳　　菓子	軟飯　豚肉のみそ焼き　もやしの香り和え　みそ汁	牛乳　ジャムパン 豚肉と野菜のスープ
5	火	牛乳　　菓子	軟飯　サバの竜田揚げ　和風ハムサラダ　すまし汁	牛乳　魚がゆ　みそ汁
6	水	牛乳　　菓子	軟飯　夏野菜のトマト煮　春雨中華サラダ	牛乳　人参ごはん 豚肉と野菜のスープ
7	木	みかんジュース 菓子	**【お誕生日会】**たまご粥　鶏肉の塩焼き　しゃきしゃきサラダ オクラのスープ　果物	牛乳　軟飯　鶏肉と野菜のスープ
8	金	牛乳　　菓子	米粉ロールパン　ヘルシーミートローフ　ほうれん草のソテー 人参スープ	梅かつおおにぎり　みそ汁
9	土	牛乳　　菓子	冷やし野菜うどん　かぼちゃのそぼろ煮　果物	牛乳　お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
11	月	牛乳　　菓子	軟飯　野菜たっぷり夏マーボー　スティック野菜　すまし汁	牛乳　軟飯　豚肉と野菜のスープ
12	火	牛乳　　菓子	軟飯　鶏肉の照り焼き　大根サラダ　チンゲン菜のスープ	牛乳　かぼちゃ粥 鶏肉と野菜のスープ
13	水	牛乳　　菓子	五目ひやむぎ　さつまいもの甘煮	牛乳　ケチャップおにぎり　野菜のスープ
14	木	りんごジュース 菓子	軟飯　鮭フライ　即席漬け　とうがんスープ	牛乳　枝豆ごはん　みそ汁
15	金	牛乳　　菓子	軟飯　鶏肉のから揚げ　じゃこサラダ　すまし汁	牛乳　らふく　鶏肉と野菜のスープ
16	土	牛乳　　菓子	キャロットリゾット　キャベツのスープ　果物	牛乳　お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
19	火	牛乳　　菓子	軟飯　サバの竜田揚げ　和風ハムサラダ　すまし汁	牛乳　魚がゆ　みそ汁
20	水	牛乳　　菓子	軟飯　夏野菜のトマト煮　春雨中華サラダ	牛乳　人参ごはん 豚肉と野菜のスープ
21	木	みかんジュース 菓子	わかめがゆ　アジの塩焼き　のり和え　みそ汁	牛乳　魚がゆ　野菜のスープ
22	金	牛乳　　菓子	米粉ロールパン　ヘルシーミートローフ　ほうれん草のソテー 人参スープ	梅かつおおにぎり　みそ汁
23	土	牛乳　　菓子	冷やし野菜うどん　かぼちゃのそぼろ煮　果物	牛乳　お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
25	月	牛乳　　菓子	軟飯　野菜たっぷり夏マーボー　スティック野菜　すまし汁	牛乳　軟飯　豚肉と野菜のスープ
26	火	牛乳　　菓子	軟飯　鶏肉の照り焼き　大根サラダ　チンゲン菜のスープ	牛乳　かぼちゃ粥 豚肉と野菜のスープ
27	水	牛乳　　菓子	五目ひやむぎ　さつまいもの甘煮	ケチャップおにぎり　野菜スープ
28	木	りんごジュース 菓子	軟飯　鮭フライ　即席漬け　とうがんスープ	牛乳　枝豆ごはん　みそ汁
29	金	牛乳　　菓子	軟飯　豚肉のみそ焼き　もやしの香り和え　みそ汁	牛乳　ジャムパン 豚肉と野菜のスープ
30	土	牛乳　　菓子	キャロットリゾット　キャベツのスープ　果物	牛乳　お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ

２０２２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	全粥　鶏肉と野菜の煮物　野菜としらすのスープ煮　すまし汁	全粥　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
4	月	全粥　豚肉と野菜の味噌煮　青菜と人参の煮びたし　みそ汁	全粥　豚肉と野菜のスープ	ミルク
5	火	全粥　魚の甘辛煮　和風サラダ　すまし汁	魚がゆ　みそ汁	ミルク
6	水	全粥　夏野菜のトマト煮　春雨とキャベツの煮物	人参がゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
7	木	**【お誕生日会】**たまご粥　鶏肉と野菜の炒め煮　しゃきしゃきサラダ オクラのスープ　果物	全粥　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
8	金	米粉ロールパン牛乳浸し　ミートローフ崩し煮　ほうれん草のお浸し 人参スープ	おかかがゆ　みそ汁	ミルク
9	土	野菜うどん　かぼちゃのそぼろ煮　果物	米粉パン牛乳浸し　豚肉と野菜のスープ	ミルク
11	月	全粥　野菜たっぷり夏マーボー　スティック野菜　すまし汁	全粥　豚肉と野菜のスープ	ミルク
12	火	全粥　鶏肉と野菜の煮物　大根サラダ　チンゲン菜のスープ	かぼちゃがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
13	水	ひやむぎ柔らか煮　さつまいもの甘煮	鶏雑炊　野菜のスープ	ミルク
14	木	全粥　鮭のトマト煮　キャベツの柔らか煮　とうがんスープ	枝豆がゆ　みそ汁	ミルク
15	金	全粥　鶏肉と野菜の煮物　野菜としらすのスープ煮　すまし汁	全粥　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
16	土	キャロットリゾット　キャベツのスープ　果物	全粥　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
19	火	全粥　魚の甘辛煮　和風サラダ　すまし汁	魚がゆ　みそ汁	ミルク
20	水	全粥　夏野菜のトマト煮　春雨とキャベツの煮物	人参がゆ　豚肉と野菜のスープ	ミルク
21	木	わかめがゆ　アジの甘辛煮　のり和え　みそ汁	魚がゆ　野菜のスープ	ミルク
22	金	米粉ロールパン牛乳浸し　ヘルシーミートローフ　ほうれん草のお浸し 人参スープ	おかかがゆ　みそ汁	ミルク
23	土	野菜うどん　かぼちゃのそぼろ煮　果物	米粉パン牛乳浸し　豚肉と野菜のスープ	ミルク
25	月	全粥　野菜たっぷり夏マーボー　スティック野菜　すまし汁	全粥　豚肉と野菜のスープ	ミルク
26	火	全粥　鶏肉と野菜の煮物　大根サラダ　チンゲン菜のスープ	かぼちゃがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
27	水	ひやむぎ柔らか煮　さつまいもの甘煮	鶏雑炊　野菜のスープ	ミルク
28	木	全粥　鮭のトマト煮　キャベツの柔らか煮　とうがんスープ	枝豆がゆ　みそ汁	ミルク
29	金	全粥　豚肉と野菜の味噌煮　青菜と人参の煮びたし　みそ汁	全粥　豚肉と野菜のスープ	ミルク
30	土	キャロットリゾット　キャベツのスープ　果物	全粥　鶏肉と野菜のスープ	ミルク

2022年

7月 給食便り

すぎのこ保育園

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。気温も高くなり、毎日が猛暑日で
食欲が落ちやすくなりますね。麺類の登場頻度が高くなると思いますが、
トッピングやおかずで不足しがちなたんぱく質もとれるような工夫をして、
バランスのとれた食事を心がけましょう！

やってみよう！ 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

□朝ごはんは必ずたべましょう

1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを抜いてしまうと、この季節は熱中症にもかかりやすくなってしまうので注意が必要です。

□夏野菜をしっかり食べましょう

ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。汗で失ったミネラルも補給できます。

夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

□こまめに水分をとりましょう

清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。

汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料などで塩分も一緒にとるようにします。

※スポーツ飲料…糖分が高め。脱水症状がおこる前の水分補給、運動などで疲れた時に飲むのに適する。

※経口補水液…電解質濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢、嘔吐などで脱水状態のときに適する。

□冷たいものはほどほどにしましょう

アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものを摂りすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。

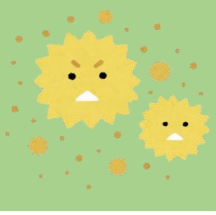
冷たいものばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

口腔アレルギー症候群について

特定の食べものが原因で体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べものや症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がぴりぴりしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状ですみます。しかし、大量に食べると「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら食べるのをやめ、専門医に相談してください。特に夏場は、さくらんぼや桃、スイカ、メロンなど、おいしい果物がたくさん出回ります。口腔アレルギー症候群は大人も発症しますので、違和感を感じたら受診をおすすめします。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の例

□カバノキ科（シラカンバなど）
りんご、桃、さくらんぼ、キウイ、マンゴーなど
□ヒノキ科（スギ）
トマト
□キク科（ブタクサなど）
メロン、スイカ、ズッキーニ、



7月　旬の食材

☑枝豆
☑とうがん
☑なす
☑スイカ
☑かんぱち
☑あゆ