

令和2年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

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
1	火	牛乳 たべっこ BABY	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 さつま芋の蒸しパン	604 Kcal	22.3 g
2	水	牛乳 ざらめ せんべい	米粉ロールパン チキンカツ ポイルキャベツ トマト かぼちゃと野菜スープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり	553 Kcal	18.3 g
3	木	ぶどう スティック ジュース チーズ	ごはん さんまの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 バナナケーキ	623 Kcal	24.5 g
4	金	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカレー 和風ハムサラダ	りんごゼリー リッツ	543 Kcal	15.0 g
5	土	牛乳 ざらめ せんべい	冷やし野菜うどん トマト 梨	牛乳 ブルーベリーサンド	437 Kcal	17.7 g
7	月	牛乳 木葉せんべい	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 ホットドッグ	602 Kcal	24.7 g
8	火	牛乳 たべっこ BABY	ごはん 鮭の西京焼き のり和え けんちん汁	麦茶 きつねうどん	499 Kcal	26.7 g
9	水	ヨーグルト	【お誕生日会】めんそーれごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト和え	りんごジュース かぼちゃのケーキ	612 Kcal	21.4 g
10	木	りんご スティック ジュース チーズ	ごはん 麻婆豆腐 スティック野菜 春雨スープ	牛乳 みそポテト	586 Kcal	21.4 g
11	金	牛乳 クラッカー	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ トマト	牛乳 スコーン	607 Kcal	22.1 g
12	土	牛乳 ざらめ せんべい	豚丼 みそ汁 梨	牛乳 ジャムサンド	521 Kcal	22.5 g
14	月	牛乳 木葉せんべい	ごはん ウイングの煮物 もやしの香りและえ みそ汁	牛乳 ココアサンド	652 Kcal	26.3 g
15	火	牛乳 たべっこ BABY	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 さつま芋の蒸しパン	604 Kcal	22.3 g
16	水	牛乳 ざらめ せんべい	米粉ロールパン チキンカツ ポイルキャベツ トマト かぼちゃと野菜スープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり	553 Kcal	18.3 g
17	木	ぶどう スティック ジュース チーズ	ごはん さんまの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 バナナケーキ	623 Kcal	24.5 g
18	金	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカレー 和風ハムサラダ	みかんジュース きなこ棒	573 Kcal	17.7 g
19	土	牛乳 ざらめ せんべい	冷やし野菜うどん トマト 梨	牛乳 ブルーベリーサンド	437 Kcal	17.7 g
23	水	牛乳 ざらめ せんべい	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ きのごサラダ ポテトスープ	麦茶 おはぎ(あずき)	558 Kcal	19.8 g
24	木	りんご スティック ジュース チーズ	ごはん 麻婆豆腐 スティック野菜 春雨スープ	牛乳 みそポテト	586 Kcal	21.4 g
25	金	牛乳 クラッカー	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ トマト	牛乳 スコーン	585 Kcal	21.6 g
26	土	牛乳 ざらめ せんべい	豚丼 みそ汁 梨	牛乳 ジャムサンド	521 Kcal	22.5 g
28	月	牛乳 木葉せんべい	ごはん ウイングの煮物 もやしの香りและえ みそ汁	牛乳 ココアサンド	652 Kcal	26.3 g
29	火	牛乳 たべっこ BABY	ごはん サバの塩焼き 即席漬け さつま汁	麦茶 カレー肉まん	520 Kcal	21.7 g
30	水	牛乳 ざらめ せんべい	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー きのごスープ	ふりかけおにぎり 浅漬けきゅうり	538 Kcal	20.1 g

令和2年



献立表(12か月頃～)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	牛乳 たべっこ BABY	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 さつま芋の蒸しパン 豚肉と野菜のスープ
2	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン牛乳浸し チキンカツ ポイルキャベツ トマト パンプキンスープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
3	木	ぶどう プレーン ジュース ポーロ	軟飯 さんまの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 パナナケーキ 豆腐と野菜のスープ
4	金	牛乳 クラッカー	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 人参ごはん 野菜のスープ
5	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	冷やし野菜うどん トマト 梨	牛乳 コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ
7	月	牛乳 星っこ	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ
8	火	牛乳 たべっこ BABY	軟飯 鮭の西京焼き のり和え けんちん汁	牛乳 青菜うどん 鶏肉と人参の炒め煮
9	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	【お誕生日会】めんそーれごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト和え	りんごジュース かぼちゃのケーキ 鶏肉と野菜のスープ
10	木	りんご プレーン ジュース ポーロ	軟飯 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 春雨スープ	牛乳 みそポテト 豆腐と野菜のスープ
11	金	牛乳 クラッカー	煮込みうどん 人参の甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	豚丼 みそ汁 梨	牛乳 コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ
14	月	牛乳 星っこ	軟飯 ウイングの煮物 もやしの香り and え みそ汁	牛乳 コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ
15	火	牛乳 たべっこ BABY	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 さつまいもの蒸しパン 豚肉と野菜のスープ
16	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン牛乳浸し チキンカツ ポイルキャベツ トマト パンプキンスープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
17	木	ぶどう プレーン ジュース ポーロ	軟飯 さんまの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 パナナケーキ 豆腐と野菜のスープ
18	金	牛乳 クラッカー	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 人参ごはん 野菜のスープ
19	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	冷やし野菜うどん トマト 梨	牛乳 コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ
23	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン牛乳浸し キャベツと鶏のミートローフ きのこサラダ ポテトスープ	軟飯 鶏肉と野菜のスープ
24	木	りんご プレーン ジュース ポーロ	軟飯 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 春雨スープ	牛乳 みそポテト 豆腐と野菜のスープ
25	金	牛乳 クラッカー	煮込みうどん 人参の甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	豚丼 みそ汁 梨	牛乳 コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ
28	月	牛乳 星っこ	軟飯 ウイングの煮物 もやしの香り and え みそ汁	牛乳 コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ
29	火	牛乳 たべっこ BABY	軟飯 サバの塩焼き 即席漬け さつま汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
30	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おかかおにぎり 鶏肉と野菜のスープ

令和2年



献立表(9~11か月頃) 館第一すぎのご保育園

日	曜	午前食	午後食
1	火	ミートうどん フレンチサラダ オニオンスープ ミルク	蒸しパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	水	パンがゆ 鶏肉と野菜の炒め物 トマト パンプキンスープ ミルク	おかががゆ みそ汁 ミルク
3	木	全粥 さんまのおろし煮 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	バナナケーキ牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
4	金	全粥 野菜のクリーム煮 和風サラダ ミルク	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
5	土	野菜うどん トマト 梨 ミルク	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	月	全粥 豆腐のそぼろ煮 かぶの柔らか煮 すまし汁 ミルク	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	火	全粥 鮭と人参の炒め煮 のり和え けんちん汁 ミルク	青菜うどん 鶏肉と人参の炒め煮 ミルク
9	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト和え ミルク	かぼちゃケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	木	全粥 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 春雨スープ ミルク	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
11	金	煮込みうどん 人参のおろし煮 トマト ミルク	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	土	豚丼 みそ汁 梨 ミルク	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁 ミルク	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	火	ミートうどん フレンチサラダ オニオンスープ ミルク	蒸しパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	水	パンがゆ 鶏肉と野菜の炒め物 トマト パンプキンスープ ミルク	おかががゆ みそ汁 ミルク
17	木	全粥 さんまのおろし煮 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	バナナケーキ牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
18	金	全粥 野菜のクリーム煮 和風サラダ ミルク	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
19	土	野菜うどん トマト 梨 ミルク	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	水	パンがゆ ミートローフ崩し煮 キャベツのおひたし ポテトスープ ミルク	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	木	全粥 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 春雨スープ ミルク	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
25	金	煮込みうどん 人参のおろし煮 トマト ミルク	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	土	豚丼 みそ汁 梨 ミルク	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁 ミルク	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	火	全粥 白身魚のおろし煮 キャベツの柔らか煮 さつま汁 ミルク	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	水	パンがゆ マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ ミルク	おかががゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク

天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、お月見だんごやおはぎを用意して日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。  
ご家庭でお団子を手作りすれば、楽しい思い出になりますよ！  
食欲の秋、園ではどんな献立が登場するのでしょうか。

## 「一緒に食べることを大切にしましょう」

食卓は栄養をとるためだけの場所ではなく、心を育てる場所でもあります。家族やお友達など、だれかと一緒に食事をするを「共食」といい、これには大きなメリットがあります。近年は食事に対する価値観の多様化から、その機会が減少し、ひとりで食べる「孤食」が増えてきているといわれています。ライフスタイルに合わせながら、楽しい食事の時間を作っていきましょう！！

### <共食のメリット>

#### ①コミュニケーション能力アップ

食卓で大人同士の会話を聞いたり、園であった出来事を話したりすることで、自然とその力が身に付きます。

#### ②絆が深まる

食事を通してコミュニケーションをとることで、相手を理解し、信頼が築けます。

#### ③食事のマナーが身につく

こどもは、食卓で大人の行動を見ていくうちにそれを真似ていき、徐々にマナーを理解していきます。いつでも見本となる行動を心がけましょう！

#### ④協調性がはぐくまれる

調味料をとってあげたり、器に盛ってあげたりなど、些細な行動から、他人への気配りや社会性が育っていきます。

### <献立紹介>

14.28日 ウイングの煮物



鶏の手羽元を、醤油・酢・砂糖  
にんにく・生姜で  
甘辛く煮た料理です。  
お酢のパワーで、  
柔らかく仕上がります。

23日 おはぎ（あずき）

9月19日～25日までは、  
秋のお彼岸です。  
お彼岸にはおはぎを食べたり、  
お供えしたりする習慣があります。



### 9月 旬の食材

- かぼちゃ
- きのこと類
- 柿
- 栗
- スルメイカ
- さんま