

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 Kcal	たんぱく質 g
1	火	牛乳 たべっこ BABY	米粉ロールパン タンドリーチキン 塩ゆでブロッコリー トマト 人参スープ	ふりかけおにぎり スティックチーズ	468 Kcal 14.4 g	20.1 g
2	水	牛乳 ざらめ せんべい	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 もちもちドーナツ	682 Kcal 20.4 g	20.7 g
3	木	みかんジュース スティック チーズ	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの昆布和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	559 Kcal 16 g	21.2 g
4	金	牛乳 クラッカー	ごはん サバのおろしソース 海苔和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン	585 Kcal 18.8 g	23.5 g
5	土	牛乳 ざらめ せんべい	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	牛乳 ツナ&コーンパン	558 Kcal 18 g	20.6 g
7	月	牛乳 木の葉 せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え みそ汁	牛乳 クッキー	557 Kcal 18.8 g	24.9 g
8	火	牛乳 たべっこ BABY	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め ゆかり和え すまし汁	牛乳 フライドポテト	368 Kcal 18.6 g	19.0 g
9	水	牛乳 ざらめ せんべい	<お誕生日会> ピラフ 鮭フライ きゅうりとトマトのサラダ わかめスープ パインアップル	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	566 Kcal 11.8 g	16.4 g
10	木	みかんジュース スティック チーズ	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ アスパラサラダ コーンスープ	麦茶 おかかおにぎり	495 Kcal 15.3 g	18.0 g
11	金	牛乳 クラッカー	ごはん マーボー豆腐 即席漬け みそ汁	フルーツポンチ スティックチーズ	415 Kcal 12.4 g	16.0 g
12	土	牛乳 ざらめ せんべい	かしわうどん パナナ	牛乳 ジャムサンド	468 Kcal 11.6 g	17.8 g
14	月	牛乳 木の葉 せんべい	ごはん 魚の照り焼き だいこんサラダ みそ汁	牛乳 フランクフルト	562 Kcal 20.3 g	26.5 g
15	火	牛乳 たべっこ BABY	米粉ロールパン タンドリーチキン 塩ゆでブロッコリー トマト 人参スープ	ふりかけおにぎり スティックチーズ	468 Kcal 14.4 g	20.1 g
16	水	牛乳 ざらめ せんべい	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 もちもちドーナツ	682 Kcal 20.2 g	20.7 g
17	木	みかんジュース スティック チーズ	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの昆布和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	559 Kcal 16 g	21.2 g
18	金	牛乳 クラッカー	ごはん サバのおろしソース 海苔和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン	585 Kcal 16.8 g	23.5 g
19	土	牛乳 ざらめ せんべい	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	牛乳 ツナ&コーンパン	558 Kcal 18 g	20.6 g
21	月	牛乳 木の葉 せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え みそ汁	牛乳 クッキー	557 Kcal 17.8 g	24.9 g
22	火	牛乳 たべっこ BABY	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め ゆかり和え すまし汁	牛乳 フライドポテト	368 Kcal 18.6 g	19.0 g
23	水	牛乳 ざらめ せんべい	ごはん 鳥から揚げ ポイルキャベツ トマト みそ汁	紫陽花ゼリー らふく	477 Kcal 17.6 g	19.0 g
24	木	みかんジュース スティック チーズ	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ アスパラサラダ コーンスープ	麦茶 おかかおにぎり	495 Kcal 15.3 g	18.0 g
25	金	牛乳 クラッカー	ごはん マーボー豆腐 即席漬け みそ汁	フルーツポンチ スティックチーズ	415 Kcal 12.4 g	16.0 g
26	土	夏祭り				
28	月	牛乳 木の葉 せんべい	ごはん 魚の照り焼き だいこんサラダ みそ汁	牛乳 フランクフルト	562 Kcal 19.3 g	26.5 g
29	火	牛乳 たべっこ BABY	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キノコスープ	ゆかりじゃこおにぎり スティックチーズ	514 kcal 18 g	19.2 g
30	水	牛乳 ざらめ せんべい	ごはん ウイングの煮物 胡麻和え すまし汁	焼きそば	490 kcal 15 g	21.2 g

食中毒に注意しましょう

暑くてジメジメした気温と湿度の高い季節です。これからの季節に多くみられる細菌性食中毒(カンピロバクター、サルモネラ菌、O-157など)に十分注意しましょう。食中毒を防ぐためには、食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

つけない

- ・手を洗いましょう。
- ・食材、調理器具をよく洗いましょう。
- ・生のを扱う器具と、加熱したものを扱う器具を分けましょう。

例: 焼肉をするときに、生の肉専用のはしと焼けた肉をとるはしは分けましょう。



やっつける

- ・食中毒菌は、加熱することで死滅させることができます。表面だけでなく食品の中心部まで加熱しましょう。
- ・料理を温めなおすときは、全体が均一になるようにかきまぜながら、全体が沸騰するまでよく加熱します。

増やさない


- ・調理したものはすぐに食べましょう。
- ・食品を保存する場合は、速やかに冷蔵庫に入れましょう。

献立紹介

あじさいゼリー

ぶどうゼリーを細かく切り、あじさいの花に見立てたゼリーです。



2021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	米粉ロールパン タンドリーチキン 塩ゆでブロッコリー トマト 人参スープ	牛乳 ふりかけおにぎり 野菜スープ	
2	水	牛乳 プレーンポーロ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 やさい煮 すまし汁	牛乳 わかめうどん みそ汁	
3	木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え みそ汁	牛乳 鶏肉と人参のごはん すまし汁	
4	金	牛乳 クラッカー	ごはん タラのみぞれ煮 のりあえ みそ汁	野菜スープ わかめごはん 野菜スープ	
5	土	牛乳 プレーンポーロ	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	スープ 米粉ロールパン	
7	月	牛乳 星っこ	ごはん 豚肉のみそ煮 ほうれん草と麩の胡麻和え みそ汁	牛乳 おじや わかめスープ	
8	火	牛乳 たべっこBABY	ごはん 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁	麩のスープ ミルクリゾット	
9	水	牛乳 プレーンポーロ	<お誕生会>そぼろご飯 鮭の塩焼き スティックきゅうり 豆腐のトマトスープ りんご	みそ汁 人参ごはん	
10	木	牛乳 かぼちゃポーロ	米粉ロールパン ミートローフ キャベツサラダ スープ	みそ汁 鶏肉と人参ごはん	
11	金	牛乳 クラッカー	ごはん 豆腐と大根の煮物 胡麻和え みそ汁	牛乳 野菜うどん 麩のスープ	
12	土	牛乳 プレーンポーロ	青菜うどん パナナ	野菜スープ 米粉ロールパン	
14	月	牛乳 星っこ	ごはん 鮭の塩焼き だいこんサラダ みそ汁	牛乳 みそうどん 大根スープ	
15	火	牛乳 たべっこBABY	米粉ロールパン タンドリーチキン 塩ゆでブロッコリー トマト 人参スープ	野菜のスープ 蒸しパン	
16	水	牛乳 プレーンポーロ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 茹でやさい みそ汁	みそ汁 わかめうどん	
17	木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え みそ汁	牛乳 おじや 野菜スープ	
18	金	牛乳 クラッカー	ごはん タラのみぞれ煮 のりあえ みそ汁	野菜スープ わかめごはん	
19	土	牛乳 プレーンポーロ	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	スープ 米粉ロールパン	
21	月	牛乳 星っこ	ごはん 豚肉のみそ煮 ほうれん草と麩の胡麻和え みそ汁	牛乳 おじや 野菜のスープ	
22	火	牛乳 たべっこBABY	ごはん 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁	麩のスープ ミルクリゾット	
23	水	牛乳 プレーンポーロ	ごはん 鶏肉とキャベツの煮物 豆腐あんかけ みそ汁	牛乳 マカロニみたらし 野菜のスープ	
24	木	牛乳 かぼちゃポーロ	米粉ロールパン ミートローフ キャベツサラダ スープ	みそ汁 鶏肉と人参のごはん	
25	金	牛乳 クラッカー	ごはん 豆腐と大根の煮物 胡麻和え みそ汁	牛乳 野菜うどん	
26	土	夏祭り			
28	月	牛乳 星っこ	ごはん 鮭の塩焼き だいこんサラダ みそ汁	牛乳 みそうどん 大根スープ	
29	火	牛乳 たべっこBABY	米粉ロールパン 鶏肉とキャベツの煮物 胡麻和え 野菜スープ	みそ汁 雑炊	
30	水	牛乳 プレーンポーロ	ごはん ウイングの煮物 のりあえ すまし汁	牛乳 ちゃんぽんうどん	

食中毒に注意しましょう

暑くてジメジメした気温と湿度の高い季節です。これからの季節に多くみられる細菌性食中毒(カンピロバクター、サルモネラ菌、O-157など)に十分注意しましょう。食中毒を防ぐためには、食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

つけない

- ・手を洗いましょう。
- ・食材、調理器具をよく洗いましょう。
- ・生のものを扱う器具と、加熱したものを扱う器具を分けましょう。

例:焼肉をするときに、生の肉専用のはしと焼けた肉をとる箸は分けましょう。



やっつける

- ・食中毒菌は、加熱することで死滅させることができます。表面だけでなく食品の中心部まで加熱しましょう。
- ・料理を温めなおすときは、全体が均一になるようにかきまぜながら、全体が沸騰するまでよく加熱します。

献立表

あじさいゼリー

ぶどうゼリーを細かく切り、あじさいの花に見立てたゼリーです。



増やさない

- ・調理したものはすぐに食べましょう。
- ・食品を保存する場合は、速やかに冷蔵庫に入れましょう。

2021年



献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 ブロッコリー煮 人参スープ ミルク	野菜がゆ スープ ミルク
2	水	全粥 鶏肉の野菜の煮物 やさい煮 すまし汁 ミルク	わかめうどん煮 みそ汁 ミルク
3	木	全がゆ じゃが芋のそぼろ煮 おかか煮 みそ汁 ミルク	鶏肉と人参がゆ すまし汁 ミルク
4	金	全粥 タラのみぞれあんかけ のり煮 みそ汁 ミルク	わかめがゆ 野菜スープ ミルク
5	土	うどん柔らかか煮 ヨーグルト和え ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜スープ ミルク
7	月	全粥 鶏肉のみそ煮 ほうれん草と麩の煮浸し みそ汁 ミルク	豆腐がゆ わかめスープ ミルク
8	火	全がゆ 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁 ミルク	ミルクリゾット 麩のスープ ミルク
9	水	<お誕生日会> そぼろがゆ 鮭のおろし人参煮 豆腐のトマトスープ スティックきゅうり りんご ミルク	人参がゆ みそ汁 ミルク
10	木	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のそぼろ煮 キャベツの柔らかか煮 スープ ミルク	鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
11	金	全がゆ 豆腐と大根の煮物 野菜の柔らかか煮 みそ汁 ミルク	野菜うどん 麩のスープ ミルク
12	土	青菜うどん パナナ ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
14	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 大根煮 みそ汁 ミルク	みそうどん煮込み 大根スープ ミルク
15	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 塩ゆでブロッコリー トマト 人参スープ ミルク	わかめがゆ 野菜のスープ ミルク
16	水	全粥 鶏肉と野菜の煮物 茹でやさい みそ汁 ミルク	わかめうどん みそ汁 ミルク
17	木	全がゆ じゃが芋のそぼろ煮 おかか和え みそ汁 ミルク	おじや 野菜スープ ミルク
18	金	全粥 タラのみぞれ煮 のり煮 みそ汁 ミルク	わかめがゆ 野菜スープ ミルク
19	土	うどん柔らかか煮 ヨーグルト和え みそ汁 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	月	全粥 鶏肉と野菜のみそ煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 ミルク	おじや 野菜スープ ミルク
22	火	全がゆ 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁 ミルク	ミルクリゾット 麩のスープ ミルク
23	水	全粥 鶏肉と野菜のトマト煮 豆腐のあんかけ みそ汁 ミルク	ポテトがゆ 野菜のスープ ミルク
24	木	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 野菜スープ ミルク	鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
25	金	全粥 豆腐と大根の煮物 野菜の柔らかか煮 みそ汁 ミルク	野菜うどん 麩のスープ ミルク
26	土	夏祭り	
28	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 大根煮 みそ汁 ミルク	みそうどん煮込み 大根スープ ミルク
29	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜の柔らかか煮 野菜スープ ミルク	雑炊 みそ汁 ミルク
30	水	全がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 海苔和え すまし汁 ミルク	ちゃんぽんうどん柔らかか煮 みそ汁 ミルク

離乳食の進め方の目安

離乳食が始まり、どれくらい与えたら良いの?と戸惑うこともあるかと思います。今月の給食だよりでは、目安量を載せました。進め方の目安と違ってあせらず、お子さんとの食事の時間を楽しんでください。

月齢	回数	調理形態の目安	1回当たりの量						
			炭水化物	たんぱく質 ※どれか1つを選んだ場合の量です					ビタミン・ミネラル
				穀類(g)	卵(個)	豆腐(g)	乳製品(g)	魚(g)	
9~11 か月ごろ	3回	バナナのかたさ	全粥90~軟飯80	全卵1/2	45	80	15	10~15	30~40
12~18 か月ごろ	3回	歯ぐきで噛めるかたさ	軟飯90~ご飯80	全卵1/2~2/3	50~55	100	15~20	15~20	40~50



2021年



献立表(7~8か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	火	パンがゆ 鶏肉のオニオンソース煮 ブロッコリー柔らか煮 人参スープ ミルク	野菜がゆ スープ ミルク
2	水	全粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜煮 すまし汁 ミルク	わかめうどん みそ汁 ミルク
3	木	全がゆ じゃが芋のそぼろ煮 おかか煮 みそ汁 ミルク	鶏肉と人参のおかゆ すまし汁 ミルク
4	金	全粥 タラのみぞれ煮 おかか煮 みそ汁 ミルク	わかめがゆ 野菜スープ ミルク
5	土	うどんの柔らか煮 ヨーグルト和え ミルク	パンがゆ 鶏肉と野菜スープ ミルク
7	月	全粥 鶏肉の野菜のみそ煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 ミルク	豆腐がゆ わかめスープ ミルク
8	火	全がゆ 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁 ミルク	ミルクリゾット 麩のスープ ミルク
9	水	<お誕生日会>そぼろがゆ 鮭のおろし人参煮 スティックきゅうり 豆腐とトマトスープ りんご ミルク	人参がゆ みそ汁 ミルク
10	木	パンがゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 野菜スープ ミルク	鶏肉と人参がゆ みそ汁 ミルク
11	金	全がゆ 豆腐と大根の煮物 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	野菜うどん 麩のスープ ミルク
12	土	青菜うどん パナナ ミルク	パンがゆ 野菜スープ ミルク
14	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 大根煮 みそ汁 ミルク	みそうどん 大根スープ ミルク
15	火	パンがゆ 鶏肉のオニオンソース煮 ブロッコリー柔らか煮 トマト 人参スープ ミルク	わかめがゆ 野菜スープ ミルク
16	水	全粥 鶏肉と野菜の煮物 茹でやさい みそ汁 ミルク	わかめうどん みそ汁 ミルク
17	木	全がゆ じゃが芋のそぼろ煮 おかか煮 みそ汁 ミルク	おじや 野菜スープ ミルク
18	金	全粥 タラのみぞれ煮 のり煮 みそ汁 ミルク	わかめがゆ 野菜スープ ミルク
19	土	うどん柔らか煮 ヨーグルト和え ミルク	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	月	全粥 鶏肉と野菜のみそ煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁 ミルク	おじや 野菜スープ ミルク
22	火	全がゆ 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁 ミルク	ミルクリゾット 麩のスープ ミルク
23	水	全がゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 豆腐あんかけ みそ汁 ミルク	ポテトがゆ 野菜スープ ミルク
24	木	パンがゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 野菜スープ ミルク	鶏肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
25	金	全粥 豆腐と大根煮 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	野菜うどん 麩のスープ ミルク
26	土	夏祭り	
28	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 大根煮 みそ汁 ミルク	みそうどん 大根スープ ミルク
29	火	パンがゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 野菜の柔らか煮 スープ ミルク	雑炊 みそ汁 ミルク
30	水	全がゆ 鶏肉と野菜のくず煮 のり煮 すまし汁 ミルク	ちゃんぽんうどん みそ汁 ミルク

離乳食の進め方の目安

離乳食が始まり、どれくらい与えたら良いの?と戸惑うこともあるかと思いますが、今月の給食だよりは、目安量を載せました。進め方の目安と違ってあせらず、お子さんとの食事の時間を楽しんでください。

月齢	回数	調理形態の目安	1回当たりの量						
			炭水化物	たんぱく質 ※どれか1つを選んだ場合の量です				ビタミン・ミネラル	
			穀類(g)	卵(個)	豆腐(g)	乳製品(g)	魚(g)	肉(g)	野菜・果物(g)
9~11 か月ごろ	3回	バナナのかたさ	全粥90~軟飯80	全卵1/2	45	80	15	10~15	30~40
12~18 か月ごろ	3回	歯ぐきで噛めるかたさ	軟飯90~ご飯80	全卵1/2~2/3	50~55	100	15~20	15~20	40~50

