

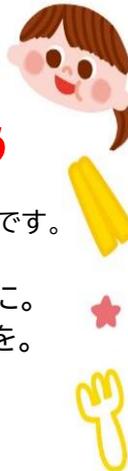
日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー	タンパク質
2	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 鶏肉のみそ焼き アスパラサラダ すまし汁	牛乳 ココアブレッド	575 Kcal 22 g	23.2 g
6	金	牛乳 クラッカー	【お誕生日会】 ちらし寿司 チキンカツ コールスローサラダ すまし汁 メロン	牛乳 柏餅	609 Kcal 20.5 g	25.9 g
7	土	牛乳 きなこせんべい	かきたまうどん カレー粉ふき芋 トマト オレンジ	牛乳 パンケーキ	476 Kcal 13.6 g	20.6 g
9	月	牛乳 ミニハートせんべい	そばろ井 切干大根サラダ みそ汁	麦茶 ぶどうゼリー クラッカー	462 Kcal 14.9 g	17.8 g
10	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込カレー味 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり カブとキュウリの浅漬け	533 Kcal 20 g	22.7 g
11	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 鯖の若草焼き 五目ひじき すまし汁	牛乳 ひまわりパイ	571 Kcal 24.5 g	23.3 g
12	木	ぶどうジュース ステックチーズ	ご飯 チキンカレー じゃこサラダ	麦茶 フルーツヨーグルト らふく	654 Kcal 20.8 g	23.0 g
13	金	牛乳 クラッカー	ブロッコリーとツナの Pasta 大豆サラダ キノコスープ	牛乳 たこ焼き風おにぎり スティックきゅうり	607 Kcal 20.6 g	25.2 g
14	土	牛乳 きなこせんべい	チャーハン スティック野菜 中華スープ	牛乳 卵サンド	561 Kcal 22.6 g	21.1 g
16	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 鶏肉のみそ焼き アスパラサラダ すまし汁	牛乳 ココアブレッド	575 Kcal 22 g	23.2 g
17	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鮭のムニエル コールスローサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 そぼろおにぎり たくあん	604 Kcal 18.4 g	27.5 g
18	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 豆腐チャンプルー 胡麻和え わかめスープ	牛乳 みそポテト	619 Kcal 22.1 g	22.9 g
19	木	ぶどうジュース ステックチーズ	かしわうどん ちくわの磯部揚げ トマト	牛乳 ホットドック	527 Kcal 20.3 g	22.7 g
20	金	牛乳 クラッカー	ご飯 油淋鶏 海苔和え みそ汁	牛乳 焼きそば	597 Kcal 22.4 g	25.3 g
21	土	牛乳 きなこせんべい	かきたまうどん カレー粉ふき芋 トマト オレンジ	麦茶 パンケーキ	476 Kcal 13.6 g	20.6 g
23	月	牛乳 ミニハートせんべい	そばろ井 切干大根サラダ みそ汁	麦茶 ぶどうゼリー クラッカー	464 Kcal 14.9 g	17.8 g
24	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込カレー味 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり カブとキュウリの浅漬け	533 Kcal 20 g	22.7 g
25	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 鯖の若草焼き 五目ひじき すまし汁	牛乳 ひまわりパイ	571 Kcal 22.5 g	23.3 g
26	木	ぶどうジュース ステックチーズ	ご飯 チキンカレー じゃこサラダ	麦茶 フルーツヨーグルト らふく	620 Kcal 20.8 g	23.0 g
27	金	牛乳 クラッカー	ブロッコリーとツナの Pasta 大豆サラダ キノコスープ	牛乳 たこ焼き風おにぎり スティックきゅうり	607 Kcal 20.6 g	25.2 g
28	土	牛乳 きなこせんべい	チャーハン スティック野菜 中華スープ	牛乳 卵サンド	561 Kcal 22.6 g	21.1 g
30	月	牛乳 きなこせんべい	ご飯 豆腐チャンプルー 胡麻和え わかめスープ	牛乳 みそポテト	610 Kcal 22 g	22.9 g
31	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鮭のムニエル コールスローサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 そぼろおにぎり たくあん	604 Kcal 18.4 g	27.5 g



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスになることばかりです。

- ・体温を上げることで体が活動的に。
- ・血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ・噛むことで、脳が目覚める。
- ・一日の食品数が増える。
- ・胃腸が活発になり、便秘解消に。





こどもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、『跡継ぎが絶えない』縁起担ぎとして食べられるようになったといわれています。

園では、お誕生日会のおやつとして食べます。行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



2022 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
2	月	牛乳 かぼちゃポーロ	軟飯 鶏肉のみそ焼き キャベツサラダ すまし汁	牛乳 野菜うどん 麩のお浸し
6	金	牛乳 クラッカー	【お誕生日会】野菜雑炊 鶏肉と人参の甘煮 すまし汁	牛乳 麩粥 人参スープ
7	土	牛乳 ベビースティック	煮込みうどん マッシュポテト パナナ	牛乳 トマトリゾット すまし汁
9	月	牛乳 かぼちゃポーロ	そばろ丼(軟飯) わかめ和え みそ汁	牛乳 小松菜うどん スティックきゅうり
10	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー煮 キャベツのスープ	牛乳 鶏肉と人参のお粥 みそ汁
11	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜と麩の醤油煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃ粥 すまし汁
12	木	牛乳 かぼちゃポーロ	軟飯 野菜の煮物 じゃこサラダ みそ汁	牛乳 しらす雑炊 ポテトスープ パナナ
13	金	牛乳 クラッカー	野菜煮込みうどん 鶏肉の煮物	牛乳 野菜おじや すまし汁
14	土	牛乳 ベビースティック	人参粥 野菜スープ パナナ	牛乳 米粉パン スープ
16	月	牛乳 かぼちゃポーロ	軟飯 鶏肉のみそ焼き キャベツサラダ すまし汁	牛乳 野菜うどん 麩のお浸し
17	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鮭の野菜煮 コールスローサラダ テンゲン菜スープ	牛乳 そぼろ粥 みそ汁
18	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 豆腐の旨煮 海苔煮 わかめスープ	牛乳 みそポテト 野菜スープ
19	木	牛乳 かぼちゃポーロ	かしわうどん 小松菜と麩の醤油煮 トマト	牛乳 米粉パン キャベツのスープ
20	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鶏肉とキャベツの煮物 海苔和え みそ汁	牛乳 煮込みうどん 人参の甘煮
21	土	牛乳 ベビースティック	野菜うどん マッシュポテト	牛乳 トマトリゾット すまし汁
23	月	牛乳 かぼちゃポーロ	そばろ丼(軟飯) わかめ和え みそ汁	牛乳 小松菜うどん スティックきゅうり
24	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー煮 キャベツのスープ	牛乳 鶏肉と人参のお粥 みそ汁
25	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 白身魚の野菜あんかけ 小松菜と麩の醤油煮 みそ汁	牛乳 かぼちゃ粥 すまし汁
26	木	牛乳 かぼちゃポーロ	軟飯 野菜の煮物 じゃこサラダ みそ汁	牛乳 しらす雑炊 ポテトスープ パナナ
27	金	牛乳 クラッカー	野菜煮込みうどん 鶏肉の煮物	牛乳 野菜おじや すまし汁
28	土	牛乳 ベビースティック	人参粥 野菜スープ パナナ	米粉パン スープ
30	月	牛乳 かぼちゃポーロ	軟飯 豆腐の旨煮 海苔煮 わかめスープ	牛乳 みそポテト 野菜スープ
31	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鮭の野菜煮 コールスローサラダ テンゲン菜スープ	牛乳 そぼろ粥 みそ汁

離乳食を与えるときは 声かけを

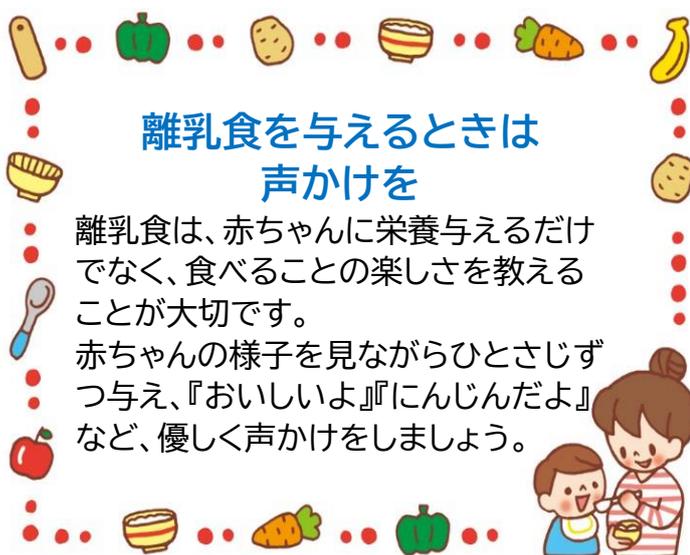
離乳食は、赤ちゃんに栄養与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。

赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、『おいしいよ』『にんじんだよ』など、優しく声かけをしましょう。

手づかみ食べを しっかりさせましょう

- ★ 手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいものです。ゆでた人参や食パンをスティック状に切ったもの、たわら型おにぎりなど、手づかみしやすいメニューにしましょう。
- ★ 手づかみ食べをしっかりさせることで自分で食べる意欲が育ちます。

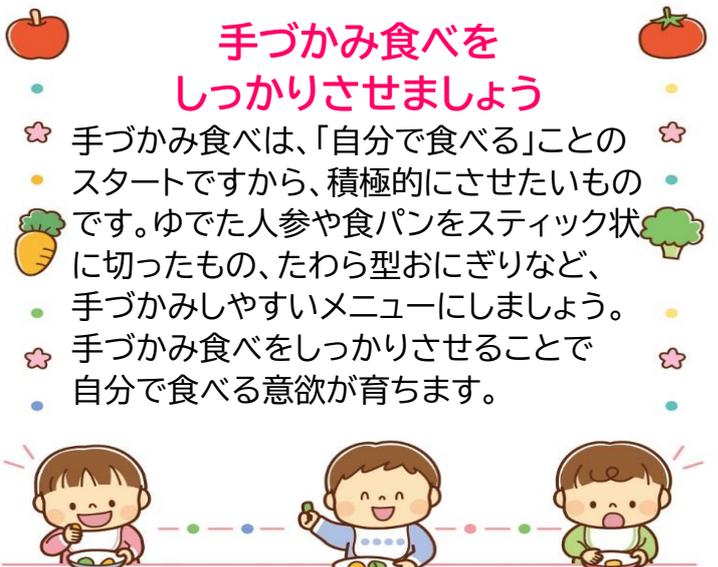
日	曜	午前食	午後食
2	月	全粥 鶏肉のみそ煮 キャベツの柔らかか煮 すまし汁 ミルク	ミルク 野菜うどん 麩のお浸し
6	金	【お誕生日会】 野菜雑炊 鶏肉と人参の甘煮 すまし汁 ミルク	ミルク 麩粥 人参スープ
7	土	煮込みうどん マッシュポテト パナナ ミルク	ミルク トマトリゾット すまし汁
9	月	そばろ粥 わかめ和え みそ汁 ミルク	ミルク 小松菜うどん みぞれきゅうり
10	火	米粉パン豆乳浸し 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの柔らかか煮 キャベツスープ ミルク	ミルク 鶏肉と人参のお粥 みそ汁
11	水	全粥 白身魚の野菜あんかけ 小松菜と麩の醤油煮 みそ汁 ミルク	ミルク かぼちゃ粥 すまし汁
12	木	全粥 野菜の煮物 野菜とじゃこのそばろ煮 みそ汁 ミルク	ミルク しらす雑炊 ポテトスープ パナナ
13	金	野菜煮込みうどん 鶏肉の煮物 ミルク	ミルク 野菜おじや すまし汁
14	土	人参粥 野菜スープ パナナ ミルク	ミルク 米粉パン豆乳浸し スープ
16	月	全粥 鶏肉のみそ煮 キャベツの柔らかか煮 すまし汁 ミルク	ミルク 野菜うどん 麩のお浸し
17	火	米粉パン豆乳浸し 鮭の野菜煮 キャベツの煮びたし テンゲン菜スープ ミルク	ミルク そばろ粥 みそ汁
18	水	全粥 豆腐の旨煮 海苔煮 わかめスープ ミルク	ミルク じゃがいも粥 野菜スープ
19	木	かしわうどん 小松菜と麩の醤油煮 トマト ミルク	ミルク 米粉パン豆乳浸し キャベツスープ
20	金	全粥 鶏肉と野菜のトマト煮 海苔和え みそ汁 ミルク	ミルク 煮込みうどん 人参の甘煮
21	土	全粥 野菜うどん マッシュポテト ミルク	ミルク トマトリゾット すまし汁
23	月	そばろ粥 わかめ和え みそ汁 ミルク	ミルク 小松菜うどん みぞれきゅうり
24	火	米粉パン豆乳浸し 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの柔らかか煮 キャベツスープ ミルク	ミルク 鶏肉と人参のお粥 みそ汁
25	水	全粥 白身魚の野菜あんかけ 小松菜と麩の醤油煮 みそ汁 ミルク	ミルク かぼちゃ粥 すまし汁
26	木	全粥 野菜の煮物 野菜とじゃこのそばろ煮 みそ汁 ミルク	ミルク しらす雑炊 ポテトスープ パナナ
27	金	野菜煮込みうどん 鶏肉の煮物 ミルク	ミルク 野菜おじや すまし汁
28	土	人参粥 野菜スープ パナナ ミルク	ミルク 米粉パン豆乳浸し スープ
30	月	全粥 豆腐の旨煮 海苔煮 わかめスープ ミルク	ミルク じゃがいも粥 野菜スープ
31	火	米粉パン豆乳浸し 鮭の野菜煮 キャベツの煮びたし テンゲン菜スープ ミルク	ミルク そばろ粥 みそ汁



離乳食を与えるときは 声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。

赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、『おいしいよ』『にんじんだよ』など、優しく声かけをしましょう。



手づかみ食べを しっかりさせましょう

- ★ 手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいものです。ゆでた人参や食パンをスティック状に切ったもの、たわら型おにぎりなど、手づかみしやすいメニューにしましょう。
- ★ 手づかみ食べをしっかりさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。