R5年度



館第二すぎのこ保育園

					٠ المارة				館第二		10.
日付	暗	1,2歳 午前おやつ			昼	食		午後おやつ	エネルギー 影響	栄養価(幼	り児) タンパク質
24	月	牛乳	ご飯	鶏肉の塩麹焼き	ちくわと!	野菜の炒めもの	すまし汁	牛乳	502	Vo-I	
				鶏もも肉 塩麹	ちくわ ピ	ーマン 人参 玉葱 もやし	白玉麩 えのき わかめ	ココアバナナケーキ	502	Kcai	21.0 g
		胚芽			油 三温糖	醤油	煮干し 醤油 塩 花鰹	ホットケーキ粉 バナナ	13.8	g	
		クッキー						三温糖 ココア粉		_	
18	少	4 年乳	冷やし	 b華	冬瓜のそ	<u> </u>		スティックチーズ			
		1 76	-	「 ・ 「 もやし きゅうり 鶏ささみ		さ り 三温糖 醤油		青菜おにぎり	514	Kcal	23.7 g
		J. A		刻みのり 白ごま 鶏がら		C P 3 / /					
		小魚			片栗粉			精白米 青菜ふりかけ 白ごま	13.9	g	
10	u ale	せんべい		物酢 三温糖 ごま油	4 10 0	L / 11	± 5 = 0 7 - P	ピーチヨーグルト			
13	75	午乳	ご飯	ヤンニョムチキン風からあげ	もやしの		オクラのスープ	_ , , , , ,	540	Kcal	15.6 g
				鶏もも肉 塩 酒 片栗粉 油		松菜 人参 白ごま	オクラ カニ風味かまぼこ	無糖ヨーグルト 三温糖			
		ミレー		ケチャップ 醤油 みりん	ごま油 塩	醤油	小松菜 煮干し 醤油	もも缶	15.1	g	
20	+	ビスケット	~*&⊏	三温糖 にんにく 白ごま	1-1-	というりの佐日大和さ		4			
20	7	午乳	ご飯	スタミナソテー		きゅうりの塩昆布和え	中華風コーンスープ	牛乳	589	Kcal	26.9 g
				豚こま肉 玉葱 もやし ピーマン	トマト き	ゅうり 塩昆布 ごま油	クリームコーン缶 木綿豆腐	チーズ蒸しパン 			
		レモンラ		人参 しょうが にんにく 醤油			鶏がら 塩 片栗粉	ホットケーキ粉 牛乳 チーズ	20.2	g	
01	_	ムネ		鮭 油			7 7 1	油 			
21	(五	生乳 生乳	ご飯	あかうおの照り焼き		ひじきのサラダ	みそ汁	ジョア	529	Kcal	20.9
				あかうお みりん 醤油		じき 玉葱 醤油	油揚げ なす きゃべつ	クッキー			
		マシュ			マヨドレ	かつお節	煮干し 味噌	薄力粉 ベーキングパウダー	15.1	g	
L		▽ □						有塩バター 牛乳 三温糖			
22	±	牛乳	なすの	ミートスパゲッティ	きゃべつ	のスープ	すいか	牛乳	585	Kcal	25.2
			スパゲッ	ティ なす 豚ひき肉 玉葱 人参	きゃべつ	えのき 玉葱 鶏がら		お麩のラスク	303	Ittal	23.2
		ミレー	油 ケチ	ャップ 塩 粉チーズ	煮干し 塩			小町麩 油 三温糖	00.1	g	
		ビスケット						きな粉	22.1		
31	月	牛乳	ご飯	鶏肉のみそ焼き	納豆和え		すまし汁	牛乳			
				鶏もも肉 味噌 みりん 油		人参 ひきわり納豆	しめじ 白菜 煮干し	かぼちゃスコーン	476	Kcal	18.9
l		胚芽		AND OPP ON E TO ME		お節 三温糖	醤油 塩 花鰹	ホットケーキ粉 かぼちゃ		a	
		クッキー			四川 カラ	42El — 700 00	四川 畑 10元	三温糖 牛乳	18.0	5	
25	- 4	くく	ご飯	鯵の南蛮漬け	即席漬け		みそ汁	ぶどうジュース			
23	T	十孔	こ以			* . > 1			501	Kcal	23.7
				鯵 ピーマン 玉葱 人参 酒	さゃへり	きゅうり 塩	木綿豆腐わかめ	照り焼きドッグ 米粉コッペパン			
		1 4-						鶏こま肉 醤油 酒 みりん			
		小魚		薄力粉 三温糖 酢 醤油 油			長葱 煮干し 味噌		15.5	g	
Η.		せんべい						きゃべつ マヨドレ	15.5	g	
26	i 水		ご飯	豚肉の生姜焼き		リーのおかかあえ	すまし汁	きゃべつ マヨドレ 牛乳	15.5 445	g Kcal	25.5
26	j 7k	せんべい	ご飯			リーのおかかあえ ー かつお節 醤油	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ	きゃべつ マヨドレ			25.5
26	j 7k	せんべい	ご飯	豚肉の生姜焼き			すまし汁	きゃべつ マヨドレ 牛乳	445		25.5
		せんべい く 牛乳 ミレー ビスケット	ご飯	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやし			すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん		Kcal	25.5
		せんべい	ご飯酵母	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやし		- かつお節 醤油	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー	445 14.5	Kcal g	
		せんべい く 牛乳 ミレー ビスケット	酵母	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやし しょうが 醤油 みりん	プロッコリ	- かつお節 醤油	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖	445	Kcal g	25.5 g
		せんべい く 牛乳 ミレー ビスケット	酵母ロール	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやし しょうが 醤油 みりん	プロッコリ	- かつお節 醤油 ク野菜	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶	445 14.5 564	Kcal g	
		せんべい 牛乳 ミレー ビスケット 牛乳	酵母ロール	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参	プロッコリ	- かつお節 醤油 ク野菜	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ペーコン	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり	445 14.5	Kcal g Kcal	
277	* *	せんべい く 牛乳 ミレー ビスケット 牛乳 レモン	酵母ロール	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやし しょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩	プロッコリ スティッ : きゅうり	- かつお節 醤油 ク野菜	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり	445 14.5 564 14.5	Kcal g Kcal	17.2
27	* *	せんべい く 牛乳 ミレー ビスケット 牛乳 レモン ラムネ	酵母 ロール	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖	プロッコリ スティッ: きゅうり	かつお節 醤油ク野菜人参 酢 醤油	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖	445 14.5 564 14.5	Kcal g Kcal	17.2
27	* *	せんべい < 牛乳 ミレー ビスケット 大 牛乳 レモン ラムネ 牛乳	酵母 ロール ピーマ: 精白米	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖ンの甘辛丼	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶとツ: かぶ ツナ	ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉葱	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ	445 14.5 564 14.5	Kcal g Kcal	17.2
27	* *	せんべい < 牛乳 ミレー ビスケット 大 牛乳 レモン ラムネ マシュ	酵母 ロール 増白米 きゃべつ	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖 の甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン	プロッコリ スティッ: きゅうり	ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ペーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 みそ汁	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ 人参 レーズン ホットケーキ粉	445 14.5 564 14.5	Kcal g Kcal	17.2
27	木	せんべい く 牛乳 ミレー ビスケット ト キ乳 レモン ラ 牛乳 レン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	酵母 ロール 増白米 きゃべり 片栗粉	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖ンの甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン醤油 みりん 酒 三温糖	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶとツ: かぶ ツナ マヨドレ	- かつお節 醤油 ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ 人参 レーズン ホットケーキ粉 三温糖 油 牛乳	445 14.5 564 14.5	Kcal g Kcal	17.2
27	木	せんべい < 牛乳 ミレー ビスケット 大 牛乳 レモン ラムネ マシュ	酵母 ロール ピーマ: 精きゃべ 片栗粉 ご飯	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖 の甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン醤油 みりん 酒 三温糖 鶏肉のゆかり焼き	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶとツ: かぶ ツナマヨドレ 春雨サラ:	ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり 塩 ダ	すまし汁	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ 人参 レーズン ホットケーキ粉 三温糖 油 牛乳	445 14.5 564 14.5 642 14.5	Kcal g Kcal g Kcal	17.2
27	木	せんべい く 牛乳 ミレー・ドスケット ド 牛乳 レラ キ乳 ママー・半乳	酵母 ロール ピーマ: 精きゃべ 片栗粉 ご飯	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖ンの甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン醤油 みりん 酒 三温糖	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶとツ: かぶ ツナマヨドレ 春雨サラ: 春雨 ツナ	一 かつお節 醤油 ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり 塩 ダ 油漬 きゅうり 人参	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌 きのこスープ えのき しめじ 玉葱	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ 人参 レーズン ホットケーキ粉 三温糖 油 牛乳 ・・乳	445 14.5 564 14.5 642 14.5	Kcal g Kcal g Kcal	17.2
27	木	せんべい く 牛乳 ミレー・ドスケット ト 牛乳 レラキ乳 ママー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	酵母 ロール ピーマ: 精きゃべ 片栗粉 ご飯	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖 の甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン醤油 みりん 酒 三温糖 鶏肉のゆかり焼き	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶとツ: かぶ ツナマヨドレ 春雨サラ: 春雨 ツナ	ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり 塩 ダ	すまし汁	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ 人参 レーズン ホットケーキ粉 三温糖 油 牛乳 ・・乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	445 14.5 564 14.5 642 14.5	Kcal g Kcal g Kcal	17.2
28	() () () () () () () () () ()	せんべい く 牛乳 ミレー・ドスケット ト 牛乳 レラ キ乳 ママー・マー・アット こ ナ キ乳 ママー・アット こ ナ キ乳 ママー・アット	酵母 ロール ピーマ: 精きゃべ 片栗粉 ご飯	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖 の甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン醤油 みりん 酒 三温糖 鶏肉のゆかり焼き	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶとツ: かぶ ツナマヨドレ 春雨サラ: 春雨 ツナ	一 かつお節 醤油 ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり 塩 ダ 油漬 きゅうり 人参	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌 きのこスープ えのき しめじ 玉葱	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ 人参 レーズン ホットケーキ粉 三温糖 油 牛乳 ・・乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	445 14.5 564 14.5 642 14.5	Kcal g Kcal g Kcal	17.2
27 28 29	金	せんべい く 牛乳 ミレー・ドスケット ト 牛乳 レラキ乳 ママー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	酵母 ロール ピーマ: 精きゃべ 片栗粉 ご飯	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖の甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン醤油 みりん 酒 三温糖 鶏肉のゆかり焼き 鶏肉 塩 ゆかり	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶとツ: かぶョドレ 春雨 サラ: もやし ご	一 かつお節 醤油 ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり 塩 ダ 油漬 きゅうり 人参	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌 きのこスープ えのき しめじ 玉葱	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ 人参 レーズン ホットケーキ粉 三温糖 油 牛乳 ・・乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	445 14.5 564 14.5 642 14.5 595 20.3	Kcal g Kcal g Kcal g	17.2
27 28 29 お誕	**************************************	せんべい く 牛乳 ミレー・ドスケット ト 牛乳 レラ キ乳 ママー・マー・アット こ ナ キ乳 ママー・アット こ ナ キ乳 ママー・アット	酵母 ロール ピーマ: 精きを栗粉 ご飯	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖の甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン醤油 みりん 酒 三温糖 鶏肉のゆかり焼き 鶏肉 塩 ゆかり	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶ とツナマヨドレット 春雨 やし ご	一 かつお節 醤油 ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり 塩 ダ 油漬 きゅうり 人参 ま油 三温糖 醤油 酢	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌 きのこスープ えのき し 煮干し 塩	きゃべつ マヨドレ 牛乳 水ようかん こしあん アガー 三温糖 麦茶 たぬきおにぎり 精白米 天かす 青のり 煮干し 醤油 みりん 三温糖 牛乳 キャロットケーキ 人参 レーズン ホットケーキ粉 三温糖 油 牛乳 ・・乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	445 14.5 564 14.5 642 14.5	Kcal g Kcal g Kcal g	17.2
27	金	せんべい く 牛乳 ミレー・ドスケット ト 牛乳 レラ キ乳 ママー・マー・アット こ ナ キ乳 ママー・アット こ ナ キ乳 ママー・アット	酵母 ロール ピーマ: 精きゃ来粉 ご飯	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉葱 もやししょうが 醤油 みりん チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参にんにく 油 酒 カレー粉 塩醤油 ケチャップ ソース 三温糖の甘辛丼 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン醤油 みりん 酒 三温糖 鶏肉のゆかり焼き 鶏肉 塩 ゆかり ごはん ヤンニョムチキン風かりかめ 鶏もも肉 塩 酒 片栗粉	プロッコリ スティッ: きゅうり かぶ とツナマヨドレット 春雨 サラ: もやし ご	一 かつお節 醤油 ク野菜 人参 酢 醤油 ナのマヨサラダ 油漬 きゅうり 塩 ダ 油漬 きゅうり 人参 ま油 三温糖 醤油 酢 もやしのナムル	すまし汁 小松菜 長葱 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹 冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン 鶏がら 煮干し 醤油 塩 みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌 きのこスープ えのき し 煮干し 塩 七夕スープ	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *	445 14.5 564 14.5 642 14.5 595 20.3	Kcal g Kcal g Kcal g	17.2



R5年度

献立表(12~154月)

館第二すぎのこ保育園

_						→		館第二すきのご保育園		
日	日付 曜		1,2歳 _{午前おやつ}		昼 食			午後おやつ		
3	24	月	牛乳	軟飯	鶏肉の塩麹焼き	野菜の炒め煮	すまし汁	牛乳		
					鶏もも肉 塩麹	ピーマン 玉葱 もやし	白玉麩 えのき わかめ	豚肉と人参のおかゆ		
			食べっこ			三温糖 醤油	煮干し 醤油 塩 花鰹	精白米 豚ひき肉 人参 塩		
			ベビー							
4	18	火	牛乳	野菜う	どん	冬瓜のそぼろ煮		スティックチーズ		
				干しうど	ん 鶏こま肉 わかめ もやし	冬瓜 鶏ひき肉 三温糖 醤油		青菜おにぎり		
			ベビー	きゅうり	煮干だし 醤油 三温糖 塩	片栗粉		精白米 青菜ふりかけ 白ごま		
			スティック							
5	19	水	牛乳	軟飯	鶏肉の味噌焼き	もやしのナムル	小松菜のスープ	ピーチヨーグルト		
					鶏もも肉 三温糖 味噌	もやし ほうれん草 人参 白ごま	小松菜 もやし	無糖ヨーグルト 三温糖		
			かぼちゃ			ごま油 塩 醤油	煮干し 醤油 塩	もも缶		
			ボーロ							
6	20	木	牛乳	軟飯	豚肉と野菜の炒め煮 	トマトときゅうりの煮物	中華風コーンスープ	牛乳		
					豚こま肉 人参	トマト きゅうり 醤油 三温糖	クリームコーン缶 木綿豆腐	チーズ蒸しパン		
			かぼちゃ		玉葱 煮干し 醤油 塩		鶏がら 塩 片栗粉	ホットケーキ粉 牛乳 チーズ		
			ボーロ					油		
7	21	金	牛乳	軟飯	あかうおの照り焼き	ひじきの煮物	みそ汁	牛乳		
					あかうお 三温糖 醤油	ひじき 玉葱 醤油 三温糖	なす きゃべつ 油揚げ	クッキー		
			ベビー				煮干し 味噌	薄力粉 ベーキングパウダー		
			スティック					有塩バター 牛乳 三温糖		
10	31	月	牛乳	軟飯	鶏肉の照り焼き	納豆和え	すまし汁	牛乳		
					鶏もも肉 醤油 三温糖 油	ほうれん草 人参 ひきわり納豆	しめじ 白菜 煮干し	かぼちゃスコーン		
			食べっこ			醤油 かつお節 三温糖	醤油 塩 花鰹	ホットケーキ粉 かぼちゃ		
11	05	di	ベビー		A4 - 14-14 V	and the second	1	三温糖 牛乳		
11	25	火	牛乳	軟飯	鯵の塩焼き	即席漬け	みそ汁	牛乳		
					鯵 塩	きゃべつ きゅうり 塩	木綿豆腐わかめ	豆腐おかかがゆ		
			ベビー				長葱 煮干し 味噌	精白米 木綿豆腐 人参		
10	20	-14	ステイック	+4.45	n=+ +		++111	かつお節 醤油		
12	20	小	牛乳	軟飯	豚肉のみそ煮	ブロッコリーのおかかあえ	すまし汁	牛乳		
					豚こま肉 味噌 三温糖 片栗粉	ブロッコリー かつお節 醤油	小松菜 玉葱	ブロッコリーのおかゆ		
			かぼちゃ				煮干し 醤油 塩 花鰹	鶏ひき肉 ブロッコリー 塩		
12	27	*	ボーロ	** KJ	ナ ニの老 権	7 A 117 #	And a -d	4 可		
13	21	<i>/</i> /	午乳		大豆の煮物	スティック野菜	冬瓜スープ 冬瓜 小松菜 ベーコン	牛乳のりがゆ		
					大豆水煮缶 豚ひき肉 玉葱	きゅうり 人参 酢 醤油				
			ベビー		三温糖醤油		煮干し 醤油 塩	精白米 青のり 鶏こま肉 人参塩		
14	28		ステイック 牛乳	軟飯	豚肉と野菜の炒め煮	かぶとツナのマヨサラダ	みそ汁	牛乳		
1-1	20	214	十孔	半人 即X	豚乙ま肉 ピーマン 玉葱	かぶこ フテのマヨリフタ	かぼちゃ 玉葱	キャロットケーキ		
			かぼちゃ		塩 醤油	かぶ ツァ油漬 さゅうり	煮干し 味噌	人参 ホットケーキ粉		
			がはちゃ		一	メコトレ 塩	点1し *水″目			
Ш			小一日					三温糖 油 牛乳		



R5年度



献立表(9~11ヶ月)

館第二すぎのこ保育園

						5 ☆			館第二すぎのこ保育園		
日	付	曜	1,2歳 午前おやつ	昼 食					午後おやつ		
3	24	月	牛乳	軟飯	鶏肉のとろみ煮	野菜の炒め煮	すまし汁	ミルク	豚肉と人参のおかゆ		
					鶏もも肉 塩 片栗粉	ピーマン 玉葱 もやし	白玉麩 わかめ		精白米 豚ひき肉		
			食べっこ			三温糖酱油	煮干し 醤油 塩 花鰹		人参 塩		
			ベビー								
4	18	火	牛乳	野菜うど		冬瓜のみそ煮		ミルク	なすのおじや		
				干しうどん	ん 鶏こま肉 わかめ もやし	冬瓜 なす 味噌 三温糖			精白米 豚ひき肉 なす		
			ベビー	きゅうり	煮干だし 醤油 三温糖 塩	片栗粉			醤油 塩		
			スティック								
5	19	水	牛乳	軟飯	鶏肉のみそ煮	煮びたし	小松菜のスープ	ミルク	鶏ぞうすい		
					鶏もも肉 味噌 三温糖	ほうれん草 人参	小松菜 もやし		精白米 鶏ひき肉		
			かぼちゃ		片栗粉	三温糖 醤油	煮干し 醤油 塩		ほうれん草 煮干し 塩		
			ボーロ								
6	20	木	牛乳	軟飯	豚肉と野菜の炒め煮	トマトときゅうりの煮物	すまし汁	ミルク	人参がゆ		
					豚こま肉 人参	トマト きゅうり 醤油 三温糖	木綿豆腐 わかめ		精白米 人参		
			かぼちゃ		玉葱 煮干し 醤油 塩		煮干し 醤油 塩		鶏こま肉 醤油		
			ボーロ								
7	21	金	牛乳	軟飯	あかうおのとろみ煮	ひじきの煮物	みそ汁	ミルク	ツナがゆ		
					あかうお 三温糖 醤油	ひじき 玉葱 醤油 三温糖	なす きゃべつ		精白米 ツナ水煮缶		
			ベビー		片栗粉		煮干し 味噌		きゃべつ 醤油		
			スティック								
10	31	月	牛乳	軟飯	鶏肉の照り煮	のりあえ	かぼちゃのスープ	ミルク	かぼちゃがゆ		
					鶏もも肉 醤油 三温糖 片栗粉	ほうれん草 人参 刻みのり	かぼちゃ 白菜 煮干し		精白米 かぼちゃ		
			食べっこ			醤油	塩		豚こま肉 塩		
			ベビー								
11	25	火	牛乳	軟飯	あかうおのとろみ煮	きゃべつときゅうりの煮物	みそ汁	ミルク	豆腐おかかがゆ		
					あかうお 醤油 塩	きゃべつ きゅうり 醤油 三温糖	木綿豆腐 わかめ		精白米 木綿豆腐		
			ベビー		片栗粉		煮干し 味噌		人参 かつお節 醤油		
_			ステイック	ļ							
12 2	26	水	牛乳	軟飯	豚肉のみそ煮	ブロッコリーのおかかあえ	すまし汁	ミルク	ブロッコリーのおかゆ		
					豚こま肉 味噌 三温糖 片栗粉	ブロッコリー かつお節 醤油	小松菜 玉葱		精白米 ブロッコリー		
			かぼちゃ				煮干し 醤油 塩 花鰹		鶏ひき肉 煮干し 塩		
	0.7		ボーロ						- 11 12 1		
ıδ	21	木	牛乳	パン粥	大豆の煮物	スティック野菜	冬瓜スープ	ミルク	のりがゆ		
					大豆水煮缶 豚ひき肉 玉葱	きゅうり 人参 酢 醤油	冬瓜 小松菜		精白米 あおのり		
			ベビー		三温糖醤油		煮干し 醤油 塩		鶏こま肉 人参 塩		
14	20	^		粉ミルク	07 1 07 1 1 1	1. 9.1 de . 9.11 - 40.0E	7 7 11				
14	۷۵	亚	牛乳	軟飯	豚肉と野菜の炒め煮	かぶときゅうりの煮物	みそ汁	ミルク	きゃべつのおかゆ		
					豚こま肉 ピーマン 玉葱	かぶ きゅうり	かぼちゃ 玉葱		精白米 きゃべつ		
			かぼちゃ		塩醤油	醤油 三温糖	煮干し、味噌		鶏ひき肉 煮干し 塩		
			ボーロ								





☆7月は暑さが本格化します。大量に汗をいっぱいかき体力も消耗しやすくなります。 屋内と屋外の気温差や冷房の効きすぎなどによって体調を崩しやすくなります。 こまめな水分補給、体を冷やしすぎないように衣服での調整など行っていきましょう。

7月は行事が盛りだくさんです♪

#七夕# 7月7日は七夕です♪七夕は、中国から伝わって来た星のお祭りになります☆ 6日の夕方に、願いを託した色とりどりの短冊で笹を飾り7日の朝に川や海に * 流したという「七夕流し」や「七夕送り」と呼ばれる行事です。

☆園でも少し早いですが7月5日のお誕生日会に「七夕スープ」を提供します! オクラを切るとお星さまの形に見えるので、楽しみにしていてください(^^♪



神豆の日です!1981年に初めて制定されました。もともと関西地方では納豆が苦手な人が多く、消費量をあげることを目的として関西の納豆工業協同組合が制定した日でした。1992年に全国の記念日になりました!

☆納豆は腸内環境を整えてくれる、免疫力をアップ、骨折の予防になります! 体にもとっても良いので毎日の食事に取り入れてみましょう♪



夏野菜をうまく取り入れて暑さ対策を力

夏が旬と言われている野菜や果物は熱くなった体を冷やしてくれる効果があります。 それと同時に水分やビタミン、ミネラルも摂取することが出来ます☆

- ②きゅうりは利尿作用があり、体の余分な熱を逃がしてくれる働きがあります。 酢の物にするとさっぱりしていてとても食べやすいのでおススメですよ♪ お酢と合わせることでビタミンCの損失も防ぎ、代謝の促進も期待できます!
- トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です♡ 生で食べると体にたまった熱を冷まして、のどの渇きを潤してくれます。 夏の紫外線による酸化も回復させてくれるので美容効果もあります! なす、オクラ、かぼちゃ、すいか、メロンなどもおすすめの夏野菜、果物です。

