

2024年



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)<br>エネルギー 脂質 タンパク質 |        |
|----|---|---------------------|---|------------------------|---------------------------|--------|
| 1  | 土 | 牛乳 菓子               | ビビンバ丼 キャベツとコーンのスープ ヨーグルト                | 牛乳 きなこサンド              | 583 Kcal<br>20.1 g        | 26.3 g |
| 3  | 月 | 牛乳 菓子               | ごはん ミルクカレー フレンチサラダ ヨーグルト和え              | 麦茶 チヂミ                 | 614 Kcal<br>15 g          | 20.4 g |
| 4  | 火 | 牛乳 菓子               | ごはん ミートローフ もやしのナムル はるさめスープ              | 牛乳 ブルーベリーサンド           | 562 Kcal<br>19.5 g        | 26.9 g |
| 5  | 水 | 牛乳 菓子               | 【お誕生日会】 たけのこごはん 鶏肉の生姜焼き<br>ゆかり和え みそ汁 果物 | 紫陽花ゼリー<br>胚芽クッキー       | 505 Kcal<br>18.2 g        | 22.1 g |
| 6  | 木 | キャロットジュース<br>菓子     | 野菜ラーメン じゃがいものそぼろ煮 トマト                   | タコライス風おにぎり<br>スティックチーズ | 614 Kcal<br>14.1 g        | 25.6 g |
| 7  | 金 | 牛乳 菓子               | ごはん さばの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁                   | 牛乳 ココアちんすこう            | 648 Kcal<br>22.2 g        | 22.8 g |
| 8  | 土 | 牛乳 菓子               | チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト                     | 牛乳 コーンパン               | 594 Kcal<br>18.8 g        | 22.8 g |
| 10 | 月 | 牛乳 菓子               | ごはん 回鍋肉 野菜の甘酢漬け わかめスープ                  | 飲むヨーグルト<br>枝豆 おせんべい    | 518 Kcal<br>14.8 g        | 20.2 g |
| 11 | 火 | 牛乳 菓子               | ごはん 豚肉のごま照り焼き しゃきしゃき野菜サラダ みそ汁           | 麦茶 塩焼きそば               | 605 Kcal<br>20.2 g        | 22.8 g |
| 12 | 水 | 牛乳 菓子               | 米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き 大根サラダ<br>キャベツのスープ    | 肉みそおにぎり<br>たくあん        | 553 Kcal<br>17.9 g        | 21.0 g |
| 13 | 木 | りんごジュース<br>スティックチーズ | ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き おかか和え けんちん汁             | 牛乳 ポテトもち               | 514 Kcal<br>14.6 g        | 26.0 g |
| 14 | 金 | 牛乳 菓子               | 夏野菜丼 和風ハムサラダ かぼちゃスープ                    | 牛乳 スコーン                | 608 Kcal<br>22.2 g        | 20.3 g |
| 15 | 土 | 夏祭り                 |   |                        |                           |        |
| 17 | 月 | 牛乳 菓子               | ごはん ミルクカレー フレンチサラダ ヨーグルト和え              | 麦茶 チヂミ                 | 614 Kcal<br>15 g          | 20.4 g |
| 18 | 火 | 牛乳 菓子               | ごはん ミートローフ もやしのナムル はるさめスープ              | 牛乳 ブルーベリーサンド           | 562 Kcal<br>19.5 g        | 26.9 g |
| 19 | 水 | 牛乳 菓子               | ごはん 生揚げと大根の煮物 酢の物 みそ汁                   | 牛乳 ももケーキ               | 541 Kcal<br>16.3 g        | 18.5 g |
| 20 | 木 | キャロットジュース<br>菓子     | 野菜ラーメン じゃがいものそぼろ煮 トマト                   | タコライス風おにぎり<br>スティックチーズ | 614 Kcal<br>14.1 g        | 25.6 g |
| 21 | 金 | 牛乳 菓子               | ごはん さばの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁                   | 牛乳 ココアちんすこう            | 648 Kcal<br>22.2 g        | 22.8 g |
| 22 | 土 | 牛乳 菓子               | ビビンバ丼 キャベツとコーンのスープ ヨーグルト                | 牛乳 きなこサンド              | 583 Kcal<br>20.1 g        | 26.3 g |
| 24 | 月 | 牛乳 菓子               | ごはん 回鍋肉 野菜の甘酢漬け わかめスープ                  | 飲むヨーグルト<br>枝豆 おせんべい    | 518 Kcal<br>14.8 g        | 20.2 g |
| 25 | 火 | 牛乳 菓子               | ごはん 豚肉のごま照り焼き しゃきしゃき野菜サラダ みそ汁           | 麦茶 塩焼きそば               | 605 Kcal<br>20.2 g        | 22.8 g |
| 26 | 水 | 牛乳 菓子               | 米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き 大根サラダ<br>キャベツのスープ    | 肉みそおにぎり<br>たくあん        | 553 Kcal<br>17.9 g        | 21.0 g |
| 27 | 木 | りんごジュース<br>スティックチーズ | ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き おかか和え けんちん汁             | 牛乳 ポテトもち               | 514 Kcal<br>14.6 g        | 26.0 g |
| 28 | 金 | 牛乳 菓子               | 夏野菜丼 和風ハムサラダ かぼちゃスープ                    | 牛乳 スコーン                | 608 Kcal<br>22.2 g        | 20.3 g |
| 29 | 土 | 牛乳 菓子               | チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト                     | 牛乳 コーンパン               | 594 Kcal<br>18.8 g        | 22.8 g |

2024年



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  | 土 | 牛乳 菓子           | 青菜ごはん みそ汁                          | 牛乳 米粉コッペパン<br>鶏肉と野菜のポトフ   |
| 3  | 月 | 牛乳 菓子           | 軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ ヨーグルト和え        | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 4  | 火 | 牛乳 菓子           | 軟飯 豆腐のミートローフ もやしのナムル はるさめスープ       | 牛乳 ブルーベリーサンド<br>豚肉と野菜のスープ |
| 5  | 水 | 牛乳 菓子           | 軟飯 鶏肉の塩焼き ゆかり和え みそ汁                | 牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ           |
| 6  | 木 | キャロットジュース<br>菓子 | 野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 トマト               | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 7  | 金 | 牛乳 菓子           | 軟飯 さばの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁               | 牛乳 軟飯 魚と野菜のスープ            |
| 8  | 土 | 牛乳 菓子           | チキンピラフ ポテトスープ                      | 牛乳 米粉コッペパン<br>鶏肉と野菜のスープ   |
| 10 | 月 | 牛乳 菓子           | 軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 野菜の甘酢漬け わかめスープ        | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 11 | 火 | 牛乳 菓子           | 軟飯 豚肉のごま照り焼き しゃきしゃき野菜サラダ みそ汁       | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 12 | 水 | 牛乳 菓子           | 米粉ロールパン 鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ<br>キャベツのスープ | 牛乳 そぼろ雑炊 野菜のみそ汁           |
| 13 | 木 | りんごジュース<br>菓子   | 軟飯 鮭のみそマヨ焼き おかか和え けんちん汁            | 牛乳 ポテトがゆ 鮭の野菜のスープ         |
| 14 | 金 | 牛乳 菓子           | 夏野菜丼 和風ハムサラダ かぼちゃスープ               | 牛乳 スコーン 豚肉と野菜のスープ         |
| 15 | 土 | 夏祭り             |                                    |                           |
| 17 | 月 | 牛乳 菓子           | 軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ ヨーグルト和え        | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 18 | 火 | 牛乳 菓子           | 軟飯 豆腐のミートローフ もやしのナムル はるさめスープ       | 牛乳 ブルーベリーサンド<br>豚肉と野菜のスープ |
| 19 | 水 | 牛乳 菓子           | 軟飯 豆腐と大根の煮物 酢の物 みそ汁                | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 20 | 木 | キャロットジュース<br>菓子 | 野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 トマト               | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 21 | 金 | 牛乳 菓子           | 軟飯 さばの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁               | 牛乳 軟飯 魚と野菜のスープ            |
| 22 | 土 | 牛乳 菓子           | 青菜ごはん みそ汁                          | 牛乳 米粉コッペパン<br>鶏肉と野菜のポトフ   |
| 24 | 月 | 牛乳 菓子           | 軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 野菜の甘酢漬け わかめスープ        | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 25 | 火 | 牛乳 菓子           | 軟飯 豚肉のごま照り焼き しゃきしゃき野菜サラダ みそ汁       | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ           |
| 26 | 水 | 牛乳 菓子           | 米粉ロールパン 鶏肉のパン粉焼き 大根サラダ<br>キャベツのスープ | 牛乳 そぼろ雑炊 野菜のみそ汁           |
| 27 | 木 | りんごジュース<br>菓子   | 軟飯 鮭のみそマヨ焼き おかか和え けんちん汁            | 牛乳 ポテトがゆ 魚と野菜のスープ         |
| 28 | 金 | 牛乳 菓子           | 夏野菜丼 和風ハムサラダ かぼちゃスープ               | 牛乳 スコーン 豚肉と野菜のスープ         |
| 29 | 土 | 牛乳 菓子           | チキンピラフ ポテトスープ                      | 牛乳 米粉コッペパン<br>鶏肉と野菜のスープ   |

2024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  | 土 | 青菜がゆ みそ汁                               | 米粉コッペパン牛乳浸し<br>鶏肉と野菜のポトフ ミルク |
| 3  | 月 | 全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ ヨーグルト              | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 4  | 火 | 全粥 ミートローフ崩し煮 ナムル風煮浸し はるさめスープ           | 米粉コッペパン牛乳浸し<br>豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 5  | 水 | 全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 みぞれ大根 みそ汁                 | 全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク             |
| 6  | 木 | 野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 トマト                   | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 7  | 金 | 全粥 めかじきの甘辛煮 酢の物 みそ汁                    | 全粥 魚と野菜のスープ ミルク              |
| 8  | 土 | 鶏がゆ ポテトスープ                             | 米粉コッペパン牛乳浸し<br>鶏肉と野菜のスープ ミルク |
| 10 | 月 | 全粥 豚肉と野菜の炒め煮 野菜の甘酢漬け わかめスープ            | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 11 | 火 | 全粥 豚肉の甘辛煮 しゃきしゃき野菜サラダ みそ汁              | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 12 | 水 | 米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ<br>キャベツのスープ | そぼろ雑炊 野菜のみそ汁 ミルク             |
| 13 | 木 | 全粥 鮭のみそ煮 おかか和え けんちん汁                   | ポテトがゆ 魚と野菜のスープ ミルク           |
| 14 | 金 | なすのおじや 和風サラダ かぼちゃスープ                   | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 15 | 土 | 夏祭り                                    |                              |
| 17 | 月 | 全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ ヨーグルト              | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 18 | 火 | 全粥 ミートローフ崩し煮 ナムル風煮浸し はるさめスープ           | 米粉コッペパン牛乳浸し<br>豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 19 | 水 | 全粥 豆腐と大根の煮物 酢の物 みそ汁                    | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 20 | 木 | 野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 トマト                   | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 21 | 金 | 全粥 めかじきの甘辛煮 酢の物 みそ汁                    | 全粥 魚と野菜のスープ ミルク              |
| 22 | 土 | 青菜がゆ みそ汁                               | 米粉コッペパン牛乳浸し<br>鶏肉と野菜のポトフ ミルク |
| 24 | 月 | 全粥 豚肉と野菜の炒め煮 野菜の甘酢漬け わかめスープ            | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 25 | 火 | 全粥 豚肉の甘辛煮 しゃきしゃき野菜サラダ みそ汁              | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 26 | 水 | 米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ<br>キャベツのスープ | そぼろ雑炊 野菜のみそ汁 ミルク             |
| 27 | 木 | 全粥 鮭のみそ煮 おかか和え けんちん汁                   | ポテトがゆ 魚と野菜のスープ ミルク           |
| 28 | 金 | なすのおじや 和風サラダ かぼちゃスープ                   | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク             |
| 29 | 土 | 鶏がゆ ポテトスープ                             | 米粉コッペパン牛乳浸し<br>鶏肉と野菜のスープ ミルク |

6月4日～6月10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」といって、歯と口腔への意識を高める週間となっています。歯や口の働きや役割について知ること、歯磨きや食生活の大切さを伝え、虫歯予防のための正しい歯磨きの方法を学びましょう。

### 虫歯を予防する

虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことによって起こります。子どもの歯は軟らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。

砂糖の主成分は主にエネルギー源として利用されるので、激しい運動後の疲労回復や脳の栄養として必要ですが、摂りすぎると食欲がなくなり偏食しやすいので、食べる時間と量を決めることが大切です。

### 歯を強くする食べ物は？

次のうち、歯をつよくする食べ物はどれでしょうか？

- ①海苔、ひじきなどの海藻類
- ②お豆腐、お豆などの大豆製品
- ③ヨーグルト、チーズなどの乳製品

正解は・・・ 全部です！！

たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDなどの栄養素は、歯に良いとされています。牛乳、チーズ、小魚、桜エビ、大豆、ひじき、ごま、小松菜、かぼちゃ、にんじん、たまご、ピーマン、、、どれも、日常生活に取り入れやすいものばかり！！もちろん、給食にもたくさん登場しています。

特に、永久歯が生えそろう時期までの成長期のお子さんには、意識的にカルシウムを多く含む食品を食べさせるとよいでしょう。

おやつには、ヨーグルトやチーズ、果物などがおすすめです。



### 食中毒に注意！！

じめじめとした梅雨が続く、気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件がそろい、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、お子さんたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。



食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。  
トイレのあとや食事の前は、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

#### 6月 旬の食材

- ☒ いんげんまめ
- ☒ きゅうり
- ☒ トマト
- ☒ 枝豆
- ☒ あまなつ
- ☒ さくらんぼ
- ☒ あゆ