

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)	
						エネルギー 脂質	タンパク質
1	月	牛乳	菓子	ごはん モチコチキン みそドレサラダ すまし汁	梅ひじきおにぎり スティックチーズ	652 Kcal 24.6 g	23.6 g
2	火	牛乳	菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え さつま汁	牛乳 ミートサンド	613 Kcal 19.6 g	27.9 g
3	水	牛乳	菓子	ごはん 中華風ローストチキン しゃきしゃきサラダ きのことスープ	牛乳 にんじんプリッツ	597 Kcal 24.9 g	22.3 g
4	木	みかんジュース スティックチーズ		ごはん 夏野菜カレー わかめサラダ ヨーグルト和え	麦茶 お好み焼き	627 Kcal 18 g	19.2 g
5	金	牛乳	菓子	【お誕生日会】 ゆかりごはん シュウマイ もやしのナムル 天の川汁 果物	フルーツポンチ ほしたべよ	565 Kcal 15.9 g	18.0 g
8	月	牛乳	菓子	ごはん ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー コーンのスープ	わかめおにぎり 浅漬けきゅうり	533 Kcal 10.5 g	18.0 g
9	火	牛乳	菓子	ごはん めかじきのBBQソース じゃこサラダ かみなり汁	牛乳 米粉きな粉クッキー	630 Kcal 26.5 g	18.9 g
10	水	牛乳	菓子	冷やし中華 さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 アンバターサンド	611 Kcal 13 g	23.3 g
11	木	キャロットジュース スティックチーズ		ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 クイックブレッド	662 Kcal 23.9 g	23.0 g
12	金	牛乳	菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き はるさめ中華サラダ みそ汁	牛乳 らふく	522 Kcal 19.9 g	21.3 g
13	土	牛乳	菓子	チキンカレーピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 ココアサンド	563 Kcal 17.2 g	17.3 g
16	火	牛乳	菓子	ごはん あじの香味焼き 五目和え とうがんスープ	麦茶 みそポテト	437 Kcal 11 g	19.3 g
17	水	牛乳	菓子	豚丼 ひじきとオクラのごまマヨ和え みそ汁	のむヨーグルト とうもろこし	550 Kcal 18.8 g	21.0 g
18	木	みかんジュース スティックチーズ		ごはん 夏野菜カレー わかめサラダ 果物	麦茶 お好み焼き	620 Kcal 13.9 g	18.0 g
19	金	牛乳	菓子	ごはん 中華風ローストチキン しゃきしゃきサラダ きのことスープ	牛乳 にんじんプリッツ	597 Kcal 24.9 g	22.3 g
20	土	牛乳	菓子	冷やしきつねうどん こぶきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	584 Kcal 12.5 g	23.5 g
22	月	牛乳	菓子	ごはん モチコチキン みそドレサラダ すまし汁	梅ひじきおにぎり スティックチーズ	652 Kcal 24.6 g	23.6 g
23	火	牛乳	菓子	ごはん めかじきのBBQソース じゃこサラダ かみなり汁	牛乳 米粉きな粉クッキー	557 Kcal 14.9 g	20.5 g
24	水	牛乳	菓子	冷やし中華 さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 アンバターサンド	611 Kcal 13 g	23.3 g
25	木	キャロットジュース スティックチーズ		ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 クイックブレッド	662 Kcal 23.9 g	23.0 g
26	金	牛乳	菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き はるさめ中華サラダ みそ汁	牛乳 らふく	522 Kcal 19.9 g	21.3 g
27	土	牛乳	菓子	チキンカレーピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 ココアサンド	563 Kcal 17.2 g	17.3 g
29	月	牛乳	菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー コーンのスープ	わかめおにぎり 浅漬けきゅうり	533 Kcal 10.5 g	18.0 g
30	火	牛乳	菓子	ごはん あじの香味焼き 五目和え とうがんスープ	麦茶 みそポテト	437 Kcal 11 g	19.3 g
31	水	牛乳	菓子	豚丼 ひじきとオクラのごまマヨ和え みそ汁	のむヨーグルト とうもろこし	550 Kcal 18.8 g	21.0 g

2024年



## 献立表(完了食)

すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	牛乳 菓子	軟飯 モチコチキン みそドレサラダ すまし汁	牛乳 梅ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
2	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草のごま和え さつま汁	牛乳 ココアサンド 豚肉と野菜のスープ
3	水	牛乳 菓子	軟飯 中華風ローストチキン しゃきしゃきサラダ きのことスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のみそ汁
4	木	みかんジュース 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 わかめサラダ ヨーグルト和え	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
5	金	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりがゆ シュウマイの崩し煮 もやしのナムル オクラスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
8	月	牛乳 菓子	ごはん 大豆の煮物 塩ゆでブロッコリー 野菜のスープ	牛乳 わかめがゆ 豚肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き じゃこサラダ かみなり汁	牛乳 きなこクッキー 鶏肉と野菜のスープ
10	水	牛乳 菓子	五目うどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 アンバターサンド さつま汁
11	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 人参と小松菜の スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き はるさめ中華サラダ みそ汁	牛乳 らふく 鶏肉と野菜のスープ
13	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のポトフ
16	火	牛乳 菓子	軟飯 アジの塩焼き 野菜の和え物 とうがんスープ	牛乳 みそポテト 鶏肉と野菜のスープ
17	水	牛乳 菓子	豚丼 オクラとヒジキのサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
18	木	みかんジュース スティックチーズ	軟飯 夏野菜のトマト煮 わかめサラダ ヨーグルト和え	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	金	牛乳 菓子	軟飯 中華風ローストチキン しゃきしゃきサラダ きのことスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のみそ汁
20	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん こぶきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	軟飯 モチコチキン みそドレサラダ すまし汁	牛乳 梅ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
23	火	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き じゃこサラダ かみなり汁	牛乳 きなこクッキー 鶏肉と野菜のスープ
24	水	牛乳 菓子	五目うどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 アンバターサンド さつま汁
25	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 人参と小松菜の スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き はるさめ中華サラダ みそ汁	牛乳 らふく 鶏肉と野菜のスープ
27	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のポトフ
29	月	牛乳 菓子	米粉ロールパン 大豆の煮物 塩ゆでブロッコリー 野菜のスープ	牛乳 わかめがゆ 豚肉と野菜のスープ
30	火	牛乳 菓子	軟飯 アジの塩焼き 野菜の和え物 とうがんスープ	牛乳 みそポテト 鶏肉と野菜のスープ
31	水	牛乳 菓子	豚丼 オクラとヒジキのサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ

2024年



献立表(後期食) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	月	全粥 鶏肉と人参の甘煮 みそドレサラダ すまし汁	ひじきと人参のお粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
2	火	全粥 豚肉とたまねぎの炒め物 野菜の煮物 さつま汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	水	全粥 鶏肉の煮物 しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
4	木	全粥 夏野菜のトマト煮 わかめサラダ ヨーグルト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	金	【お誕生日会】全粥 シュウマイの崩し煮 ナムル風浸し オクラスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	月	全粥 大豆の煮物 塩ゆでブロッコリー 野菜スープ	わかめ粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	火	全粥 めかじきの照り焼き 野菜としらすの柔らか煮 かみなり汁	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	水	五目うどん柔らか煮 さつまいもの甘煮 トマト	米粉コッペパン牛乳浸し さつま汁 ミルク
11	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 ドレッシング和え 人参と小松菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	金	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 はるさめとキャベツの煮物 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
16	火	全粥 あじの甘辛煮 野菜の柔らか煮 とうがんスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	水	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 オクラとヒジキのサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	木	全粥 夏野菜のトマト煮 わかめサラダ ヨーグルト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	金	全粥 鶏肉の煮物 しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	土	野菜うどん マッシュポテト ヨーグルト	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	月	全粥 鶏肉と人参の甘煮 みそドレサラダ すまし汁	ひじきと人参のお粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	火	全粥 めかじきの照り焼き 野菜としらすの柔らか煮 かみなり汁	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	水	五目うどん柔らか煮 さつまいもの甘煮 トマト	米粉コッペパン牛乳浸し さつま汁 ミルク
25	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 ドレッシング和え 人参と小松菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 はるさめとキャベツの煮物 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
29	月	米粉ロールパン牛乳浸し 大豆の煮物 塩ゆでブロッコリー 野菜スープ	わかめ粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	火	全粥 あじの甘辛煮 野菜の柔らか煮 とうがんスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	水	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 オクラとヒジキのサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。

7月7日は七夕です。

七夕の日には昔からそうめんを食べる習慣があります。なぜでしょうか。

- ①無病息災を願う縁起の良い食材とされているため。
- ②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから。
- ③そうめんを天の川に見立てたことから。

... 正解は  
全部です◎

七夕には、お子さんと星空を眺めながら  
そうめんと一緒に食べてみるのもいいですね。

7月5日のお誕生日  
会献立は七夕献立  
になっています。  
天の川汁にそうめん  
が入ってます♪



## 野菜の皮むき体験

7月は、もり・そらぐみさん 8月はほし組さんにも、とうもろこしの皮むきをしてもらいます！

むいてもらったとうもろこしはおやつに提供するので楽しみにしてください。6月には、そら豆の皮むきをしました。「ほし組さんもやってみたい！」とのことで幼児さん全員がむいてくれました！

むいたそらまめは一回目は塩ゆで、二回目はそら豆ケーキになっておやつに登場しました。

そらまめの青臭さが苦手な子も自分がむいたそら豆はがんばって食べてみようという気持ちが伝わってきました。そら豆ケーキは好みが分かれましたが、人気なクラスはおかわりまでしっかり完食していました☆



### 7月 旬の食材

- ☒枝豆
- ☒とうがん
- ☒なす
- ☒スイカ
- ☒かんぱち
- ☒あゆ