

2022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 サバの味噌煮 ごま和え すまし汁	牛乳 ホットドッグ	606 Kcal 22.3 g	27.2 g
2	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮 トマト	牛乳 お豆腐ドーナツ	539 Kcal 12 g	19.4 g
3	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりごはん シュウマイ キャベツの中華和え 春雨スープ 果物	麦茶 たこ焼き風ポテト	561 Kcal 18.3 g	22.4 g
4	木	キャロットチーズ スティックチーズ	ごはん チキンカツ チーズサラダ 大豆トマトスープ	ミルクフルーツポンチ	552 Kcal 21.6 g	20.3 g
5	金	牛乳 菓子	夏野菜丼 カレー粉吹き芋 みそ汁	麦茶 ひやむぎ	572 Kcal 12 g	21.1 g
6	土	牛乳 菓子	冷やしきつねうどん さつまいもの甘煮 果物	お楽しみおやつ	602 Kcal 11.1 g	19.0 g
8	月	牛乳 菓子	餃子丼 もやしのナムル わかめスープ	牛乳 黒ゴマクッキー	576 Kcal 23.1 g	19.1 g
9	火	牛乳 菓子	ごはん アジフライ ポイルキャベツ トマト すまし汁	牛乳 夏野菜のミートペンネ	589 Kcal 18.9 g	27.0 g
10	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しやしきサラダ コーンスープ	肉みそおにぎり 浅漬けきゅうり	545 Kcal 18.2 g	20.1 g
12	金	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ	お楽しみアイス クラッカー	525 Kcal 13.5 g	14.1 g
13	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 果物	お楽しみおやつ	536 Kcal 15.7 g	18.7 g
15	月	牛乳 菓子	ツナカレーピラフ キャベツとコーンのスープ ヨーグルト和え	牛乳 ココアサンド	472 Kcal 12.6 g	15.5 g
16	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃの甘煮	牛乳 お豆腐ドーナツ	510 Kcal 10.1 g	16.5 g
17	水	牛乳 菓子	ごはん マーボー茄子 トマト すまし汁	牛乳 お野菜ケーキ	548 Kcal 21.2 g	16.0 g
18	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん チキンカツ チーズサラダ 大豆トマトスープ	ミルクフルーツポンチ	552 Kcal 21.6 g	20.3 g
19	金	牛乳 菓子	夏野菜丼 カレー粉吹き芋 みそ汁	麦茶 ひやむぎ	572 Kcal 12 g	21.1 g
20	土	牛乳 菓子	冷やしきつねうどん さつまいもの甘煮 果物	お楽しみおやつ	602 Kcal 11.1 g	19.0 g
22	月	牛乳 菓子	餃子丼 もやしのナムル わかめスープ	牛乳 黒ゴマクッキー	576 Kcal 23.1 g	19.1 g
23	火	牛乳 菓子	ごはん アジフライ ポイルキャベツ トマト すまし汁	牛乳 夏野菜のミートペンネ	589 Kcal 18.9 g	27 g
24	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しやしきサラダ コーンスープ	肉みそおにぎり 浅漬けきゅうり	545 Kcal 18.2 g	20.1 g
25	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 鶏肉の甘酢炒め 塩ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 芋けんぴ	558 Kcal 20.7 g	17.6 g
26	金	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ	飲むヨーグルト 果物 クラッカー	586 Kcal 14.2 g	17.7 g
27	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 果物	お楽しみおやつ	536 Kcal 15.7 g	18.7 g
29	月	牛乳 菓子	ごはん サバの味噌煮 ごま和え すまし汁	牛乳 ホットドッグ	606 Kcal 22.3 g	27.2 g
30	火	牛乳 菓子	ごはん 和風あんかけハンバーグ ゆかり和え みそ汁	牛乳 かぼちゃスコーン	613 Kcal 23.4 g	21.7 g
31	水	牛乳 菓子	ごはん マーボー茄子 トマト すまし汁	牛乳 お野菜ケーキ	548 Kcal 21.2 g	16 g

2022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	月	全粥 白身魚のみそ煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
2	火	野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮 トマト	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	水	【お誕生日会】全粥 野菜のそぼろ煮 野菜とツナの柔らか煮 春雨スープ 果物	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	木	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 フレンチサラダ トマトスープ	トマトがゆ 野菜のスープ ミルク
5	金	茄子のおじや マッシュポテト みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	土	わかめうどん さつま芋の甘煮 果物	鶏雑炊 野菜のスープ ミルク
8	月	雑炊 ナムル風煮びたし わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	火	全粥 アジのトマト煮 すまし汁	夏野菜のおじや 野菜のスープ ミルク
10	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	豚肉のおじや みそ汁 ミルク
12	金	全粥 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	茄子のおじや 野菜トマトスープ ミルク
13	土	人参がゆ みそ汁 果物	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
15	月	ツナがゆ キャベツのスープ ヨーグルト和え	全粥 野菜のスープ ミルク
16	火	野菜うどん かぼちゃの甘煮	全粥 ツナと野菜のスープ ミルク
17	水	全粥 茄子のみそ煮 トマト すまし汁	野菜がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	木	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 フレンチサラダ トマトスープ	トマトがゆ 野菜のスープ ミルク
19	金	茄子のおじや マッシュポテト みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	土	わかめうどん さつま芋の甘煮 果物	鶏雑炊 野菜のスープ ミルク
22	月	雑炊 ナムル風煮びたし わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	火	全粥 アジのトマト煮 すまし汁	夏野菜のおじや 野菜のスープ ミルク
24	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	豚肉のおじや みそ汁 ミルク
25	木	全粥 鶏と野菜の甘煮 塩ゆでブロッコリー みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	茄子のおじや 野菜トマトスープ ミルク
27	土	人参がゆ みそ汁 果物	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
29	月	全粥 白身魚のみそ煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
30	火	全粥 ハンバーグの崩し煮 みぞれ大根 みそ汁	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	水	全粥 茄子のみそ煮 トマト すまし汁	野菜がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク

2022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	月	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 ごま和え すまし汁	牛乳 ホットドッグ 野菜のスープ
2	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮 トマト	牛乳 お豆腐ドーナッツ 鶏肉と野菜のスープ
3	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりごはん 野菜のそぼろ煮 キャベツの中華和え 春雨スープ 果物	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
4	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 チキンカツ フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 トマトがゆ 野菜のスープ
5	金	牛乳 菓子	夏野菜丼 こふきいも みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
6	土	牛乳 菓子	わかめうどん さつま芋の甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
8	月	牛乳 菓子	雑炊 もやしのナムル わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 菓子	軟飯 アジフライ ボイルキャベツ トマト すまし汁	牛乳 夏野菜粥 野菜のスープ
10	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ コーンスープ	肉みそおにぎり みそ汁
12	金	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 茄子のおじや 野菜トマトスープ
13	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
15	月	牛乳 菓子	ツナがゆ キャベツとコーンのスープ ヨーグルト和え	牛乳 軟飯 野菜のスープ
16	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃの甘煮	牛乳 お豆腐ドーナッツ ツナと野菜のスープ
17	水	牛乳 菓子	軟飯 茄子の味噌炒め トマト すまし汁	牛乳 お野菜ケーキ 豚肉と野菜のスープ
18	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 チキンカツ フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 トマトがゆ 野菜のスープ
19	金	牛乳 菓子	夏野菜丼 こふきいも みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
20	土	牛乳 菓子	わかめうどん さつま芋の甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	雑炊 もやしのナムル わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
23	火	牛乳 菓子	軟飯 アジフライ ボイルキャベツ トマト すまし汁	牛乳 夏野菜粥 野菜のスープ
24	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ コーンスープ	肉みそおにぎり みそ汁
25	木	りんごジュース 菓子	軟飯 鶏肉の甘酢炒め 塩ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
26	金	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 茄子のおじや 野菜トマトスープ
27	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
29	月	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 ごま和え すまし汁	牛乳 ホットドッグ 野菜のスープ
30	火	牛乳 菓子	軟飯 和風あんかけハンバーグ ゆかり和え みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
31	水	牛乳 菓子	軟飯 茄子の味噌炒め トマト すまし汁	牛乳 お野菜ケーキ 豚肉と野菜のスープ



連日、猛暑日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避け、水分をこまめに摂るように心がけましょう。外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が必要です。

夏の水分補給、甘い飲み物に注意！！



夏の熱中症を防ぐのに大切な水分補給は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100mlです。体重15kgの幼児なら、1500ml（1.5L）の水分が必要ということになります。体が小さいほど、水分が出ていきやすくなるため、大人よりも幼児、幼児よりも乳児のほうが、より水分を必要とします。新生児や乳児は、自分で脱水に気付けません。大人が意識的に水分補給をしてあげる必要があります。

おすすめは甘味を加えていない麦茶や緑茶などのお茶類。スポーツドリンクが必要なときもありますが、スポーツドリンクやジュースなどのソフトドリンクは、想像以上に糖分が多く含まれています。これらを日常的に飲みすぎると、血糖値が急激に上昇し、「**ペットボトル症候群**」のリスクが高まります。

発症者の多くは、小さいころから肥満傾向で、甘いソフトドリンクを大量に飲む習慣があるようです。ここまでの重症でなくても、幼児は虫歯や肥満の原因となるため、注意しましょう。

ノンカロリー、ノンシュガーの表示があっても、エネルギーや砂糖がゼロというわけではありません。飲みすぎないように注意しましょう。

※500ml ペットボトルのスポーツ飲料には、砂糖が小さじ10杯入っているとされています

□ペットボトル症候群とは？

スポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病のこと。正式名称はソフトドリンク・ケトアシドーシス。のどの渇き、多尿（尿が多い）、倦怠感、腹痛、嘔気などの症状が現れる。世界保健機構（WHO）の指針によると、食事以外で1日に摂取してもよい糖分は、1日の総カロリーの5%程度が望ましいと発表している。これは平均的な大人の場合、25g程度となっており、500mlの炭酸飲料や100%ジュースを飲んでしまうと、たった1本で1日の必要摂取量を超えてしまう。

～夏バテ対策におすすめの食べ物～

□**香りの強い野菜**：ねぎ、にら、にんにく、たまねぎなど
香りのもととなる「アリシン」が、ビタミンB1の吸収を高めてくれます

□**すっぱい食べ物**：梅干し、柑橘類、お酢など
酸味成分の「クエン酸」には食欲増進や疲労回復の効果があります

□**ねばねば野菜**：やまいも、オクラ、モロヘイヤなど
ねばねばのもととなる成分が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます

□夏の旬の野菜・果物：右側参考

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます

～かしこく取り入れて、今年の夏を乗り切りましょう～



8月 旬の食材

- ☒ピーマン
- ☒とうもろこし
- ☒ズッキーニ
- ☒うなぎ
- ☒カジキマグロ
- ☒桃