

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	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え みそ汁	牛乳 ざくざくクッキー	527 Kcal 20.5 g	20.5 g
2	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん アジフライ ポイルキャベツ トマト かぼちゃスープ	牛乳 芋けんぴ	651 Kcal 229 g	24.5 g
3	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー みそドレサラダ	ぶどうゼリー リッツ	536 Kcal 13.2 g	15.9 g
4	土	牛乳 菓子	野菜ラーメン じゃがいものカレーソテー 果物	牛乳 お楽しみおやつ	602 Kcal 16.8 g	24.8 g
6	月	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ココアサンド	600 Kcal 14.9 g	23.7 g
7	火	牛乳 菓子	ごはん メカジキの香味焼き 切り干し大根サラダ すまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	523 Kcal 16.1 g	15.5 g
8	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりごはん 油淋鶏 ごま和え わかめスープ 果物	紫陽花ゼリー	533 Kcal 19.5 g	18.5 g
9	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐ハンバーグ しゃきしゃきサラダ コーンスープ	飲むヨーグルト そらまめ クラッカー	573 Kcal 19.2 g	24.7 g
10	金	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティー アスパラサラダ きのことスープ	青のりじゃこおにぎり たくあん	517 Kcal 13.1 g	18.4 g
11	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	505 Kcal 19.4 g	17.5 g
13	月	牛乳 菓子	ごはん シュウマイ キャベツの中華和え 春雨スープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	604 Kcal 23 g	25.6 g
14	火	牛乳 菓子	ごはん サバのトマト味噌煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 みそポテト	576 Kcal 19.8 g	26.6 g
15	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え みそ汁	牛乳 ざくざくクッキー	527 Kcal 20.5 g	20.5 g
16	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん アジフライ ポイルキャベツ トマト かぼちゃのスープ	牛乳 芋けんぴ	651 Kcal 22.9 g	24.5 g
17	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー みそドレサラダ	ぶどうゼリー リッツ	536 Kcal 13.2 g	15.9 g
18	土	夏祭り(幼児)			Kcal g	g
20	月	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ココアサンド	600 Kcal 14.9 g	23.7 g
21	火	牛乳 菓子	ごはん メカジキの香味焼き 切り干し大根サラダ すまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	523 Kcal 16.1 g	15.5 g
22	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き フレンチサラダ ポテトスープ	おかかおにぎり 浅漬けきゅうり	543 Kcal 17.2 g	19.5 g
23	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐ハンバーグ しゃきしゃきサラダ コーンスープ	飲むヨーグルト 枝豆 クラッカー	568 Kcal 19 g	25.3 g
24	金	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティー アスパラサラダ きのことスープ	青のりじゃこおにぎり たくあん	517 Kcal 13.1 g	18.4 g
25	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	505 Kcal 19.4 g	17.5 g
27	月	牛乳 菓子	ごはん シュウマイ キャベツの中華和え 春雨スープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	604 Kcal 23 g	25.6 g
28	火	牛乳 菓子	ごはん サバのトマト味噌煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 みそポテト	576 Kcal 19.8 g	26.6 g
29	水	牛乳 菓子	ごはん 厚揚げそぼろ煮 塩ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 ツナ&コーンパン	557 Kcal 20.3 g	22.0 g
30	木	みかんジュース スティックチーズ	あんかけ焼きそば かぼちゃの甘煮 すまし汁	牛乳 スコーン	571 Kcal 16.8 g	22.6 g

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	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
2	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 アジフライ ボイルキャベツ トマト かぼちゃスープ	牛乳 魚がゆ みそ汁
3	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
4	土	牛乳 菓子	野菜うどん じゃがいものソテー 果物	牛乳 おたのしみおやつ 豚肉と野菜のスープ
6	月	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
7	火	牛乳 菓子	軟飯 メカジキの照り焼き 切り干し大根サラダ すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
8	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ゆかりごはん 鶏唐揚げ ごまあえ わかめスープ 果物	牛乳 鶏がゆ みそ汁
9	木	りんごジュース 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ しゃきしゃき野菜サラダ コーンスープ	牛乳 そら豆がゆ 豚肉と野菜のスープ
10	金	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティ アスパラサラダ キャベツスープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり みそ汁
11	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
13	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツの中華和え 春雨スープ	牛乳 雑炊 野菜のスープ
14	火	牛乳 菓子	軟飯 サバのトマト味噌煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ポテトミルクがゆ 野菜のスープ
15	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
16	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 アジフライ ボイルキャベツ トマト かぼちゃスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
17	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
18	土	夏祭り (幼児)		
20	月	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
21	火	牛乳 菓子	軟飯 メカジキの照り焼き 切り干し大根サラダ すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
22	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ ポテトスープ	牛乳 おかかおにぎり みそ汁
23	木	りんごジュース 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ しゃきしゃき野菜サラダ コーンスープ	牛乳 枝豆ごはん 豚肉と野菜のスープ
24	金	牛乳 菓子	茄子のミートスパゲッティ アスパラサラダ キャベツスープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり みそ汁
25	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
27	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツの中華和え 春雨スープ	牛乳 雑炊 野菜のスープ
28	火	牛乳 菓子	軟飯 サバのトマト味噌煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 ポテトミルクがゆ 野菜のスープ
29	水	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 塩ゆでブロッコリー みそ汁	牛乳 ツナがゆ 野菜のスープ
30	木	みかんジュース 菓子	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 すまし汁	牛乳 かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ

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	水	全粥 鶏肉と野菜の煮物 おかか和え みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
2	木	全粥 アジのトマト煮 かぼちゃスープ	魚がゆ みそ汁 ミルク
3	金	全粥 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	土	野菜うどん マッシュポテト 果物	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	月	豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	火	全粥 メカジキの照り焼き 切り干し大根柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
8	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉のトマト煮 野菜の柔らか煮 わかめスープ 果物	鶏がゆ みそ汁 ミルク
9	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 しゃきしゃき野菜サラダ オニオンスープ	そら豆がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	金	茄子のミートスパゲッティ ドレッシング和え キャベツスープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
11	土	鶏がゆ キャベツのスープ 果物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	月	全粥 野菜のそばろ煮 野菜とツナの柔らか煮 春雨スープ	雑炊 野菜のスープ ミルク
14	火	全粥 メカジキのトマト味噌煮 スティック野菜 すまし汁	ポテトミルクがゆ 野菜のスープ ミルク
15	水	全粥 鶏肉と野菜の煮物 おかか和え みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	木	軟飯 アジのトマト煮 かぼちゃのスープ	魚がゆ みそ汁 ミルク
17	金	全粥 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	土	夏祭り (幼児)	
20	月	豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	火	全粥 メカジキの照り焼き 切り干し大根柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
22	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ ポテトスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
23	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 しゃきしゃき野菜サラダ コーンスープ	枝豆がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	金	茄子のミートスパゲッティ ドレッシング和え キャベツスープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
25	土	鶏がゆ キャベツのスープ 果物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	月	全粥 野菜のそばろ煮 野菜とツナの柔らか煮 春雨スープ	雑炊 野菜のスープ ミルク
28	火	全粥 メカジキのトマト味噌煮 スティック野菜 すまし汁	ポテトミルクがゆ 野菜のスープ ミルク
29	水	全粥 豆腐のそばろ煮 塩ゆでブロッコリー みそ汁	ツナがゆ 野菜のスープ ミルク
30	木	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 すまし汁	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク

旬の夏野菜には、ビタミンが多く含まれ、体を冷やし消化を助けるものが多くあります。きゅうり、トマト、ナス、とうがんなど、種類はたくさん！給食でも徐々に登場しますので楽しみに★

## 「食育」ってなあに？

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何より『食』が重要である」とした上で、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置づけられています。難しいように感じますが、つまり、**心身ともに健康で充実した生活をおくるためには、子どもの頃の食習慣がとても重要**ということです！

### 家庭で取り組みたい「食育」とその効果

#### ☑家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。

#### ☑一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

#### ☑朝ごはんを食べる習慣をつける

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

#### ☑体を動かす機会をつくる

おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

#### ☑行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

#### ☑さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

#### ☑家庭菜園など、農業を経験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者さんへの感謝の心を育みます。



## 食中毒の発生しやすい季節です



食中毒は1年を通して発生していますが、夏場は高温多湿という細菌の好む条件が揃い、特に発生率が高くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守りましょう！

- ① **つけない**：手洗いをしっかりする、野菜をよく洗うなど
- ② **（菌を）増やさない**：作った料理はできるだけ早く食べるなど
- ③ **やっつける**：中心部までしっかり火を通す、器具を消毒するなど

～当園も、引き続き食中毒予防に全力で努めてまいります～

### 6月 旬の食材

- ☑いんげんまめ
- ☑きゅうり
- ☑トマト
- ☑あゆ
- ☑かつお
- ☑さくらんぼ