

2021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
2	月	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー 即席漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	559 Kcal 16.3 g	23.3 g
3	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 ココアちんすこう	592 Kcal 16.4 g	20.2 g
4	水	飲むヨーグルト	【お誕生日会】子ぎつね寿司 鶏肉の塩焼き 梅おかか和え すまし汁 果物	りんごジュース ひまわりパイ	548 Kcal 18.1 g	17.6 g
5	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 春雨炒め煮 こぶき芋 みそ汁	牛乳 きなこクッキー	578 Kcal 18.7 g	19.9 g
6	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮カレー味 ブロッコリーツナサラダ 人参と小松菜のスープ	麦茶 梅じゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	583 Kcal 20.1 g	24.9 g
7	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	594 Kcal 17.9 g	22.2 g
10	火	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	527 Kcal 13.6 g	14.0 g
11	水	牛乳 菓子	ごはん 白身魚のフライ もやしときゅうりのサラダ とうがんスープ	飲むヨーグルト すいか	535 Kcal 16.1 g	22.7 g
12	木	みかんジュース スティックチーズ	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	牛乳 キャロットケーキ	628 Kcal 19.4 g	20.0 g
13	金	牛乳 菓子	ごはん 照り焼きハンバーグ キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 さつま芋のスコーン	634 Kcal 22.1 g	23.2 g
14	土	牛乳 菓子	めんそーれごはん すまし汁 果物	牛乳 お楽しみパン	543 Kcal 20.3 g	19.7 g
16	月	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー 即席漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	559 Kcal 16.3 g	23.3 g
17	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 ココアちんすこう	592 Kcal 16.4 g	20.2 g
18	水	牛乳 菓子	ごはん あじの香味焼き のりあえ たぬき汁	牛乳 お豆腐ナゲット	509 Kcal 18.9 g	28.1 g
19	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 春雨炒め煮 こぶき芋 みそ汁	牛乳 きなこクッキー	578 Kcal 18.7 g	19.9 g
20	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮カレー味 ブロッコリーツナサラダ 人参と小松菜のスープ	麦茶 梅じゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	583 Kcal 20.1 g	24.9 g
21	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	594 Kcal 17.8 g	22.2 g
23	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 ボイルウインナー トマト みそ汁	牛乳 ココアサンド	563 Kcal 21.2 g	22.2 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ	ぶどうゼリー リッツ	542 Kcal 14.9 g	14 g
25	水	牛乳 菓子	ごはん 白身魚のフライ もやしときゅうりのサラダ とうがんスープ	飲むヨーグルト すいか	535 Kcal 16.1 g	22.7 g
26	木	みかんジュース スティックチーズ	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	牛乳 キャロットケーキ	628 Kcal 19.4 g	20.0 g
27	金	牛乳 菓子	ごはん 照り焼きハンバーグ キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 さつま芋のスコーン	634 Kcal 22.1 g	23.2 g
28	土	牛乳 菓子	めんそーれごはん すまし汁 果物	牛乳 お楽しみパン	543 Kcal 20.3 g	19.7 g
30	月	牛乳 菓子	餃子丼 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 ジャムサンド	583 Kcal 18.2 g	23.0 g
31	火	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き ごま和え みそ汁	麦茶 大学芋	529 Kcal 14.4 g	18.2 g

2021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
2	月	牛乳	菓子	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 即席漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
3	火	牛乳	菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃの甘煮 トマト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
4	水	牛乳	菓子	【お誕生日会】軟飯 鶏肉の塩焼き 梅おかか和え すまし汁 果物	牛乳 かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ
5	木	キャロット ジュース	菓子	軟飯 春雨炒め煮 こふきいも みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
6	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーツナサラダ 人参と小松菜のスープ	梅じゃこおにぎり みそ汁
7	土	牛乳	菓子	スパゲッティミートソース キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
10	火	牛乳	菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 なすのおじや 野菜のスープ
11	水	牛乳	菓子	軟飯 白身魚のフライ きゅうりの和風サラダ とうがんスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
12	木	みかん ジュース	菓子	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
13	金	牛乳	菓子	軟飯 照り焼きハンバーグ キャベツの中華和え すまし汁	さつま芋粥 豚肉と野菜のスープ
14	土	牛乳	菓子	めんそーれごはん すまし汁 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
16	月	牛乳	菓子	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 即席漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
17	火	牛乳	菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃの甘煮 トマト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
18	水	牛乳	菓子	軟飯 アジの香味焼き のりあえ たぬき汁	牛乳 お豆腐ナゲット 野菜のスープ
19	木	キャロット ジュース	菓子	軟飯 春雨炒め煮 こふきいも みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
20	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーツナサラダ 人参と小松菜のスープ	梅じゃこおにぎり みそ汁
21	土	牛乳	菓子	スパゲッティミートソース キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
23	月	牛乳	菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 チーズサンド 鶏肉と野菜のスープ
24	火	牛乳	菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳 なすのおじや 野菜のスープ
25	水	牛乳	菓子	軟飯 白身魚のフライ きゅうりの和風サラダ とうがんスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
26	木	みかん ジュース	菓子	ジャージャー麺 ヨーグルト和え	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
27	金	牛乳	菓子	軟飯 照り焼きハンバーグ キャベツの中華和え すまし汁	さつま芋粥 豚肉と野菜のスープ
28	土	牛乳	菓子	めんそーれごはん すまし汁 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
30	月	牛乳	菓子	雑炊 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
31	火	牛乳	菓子	軟飯 サバの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 さつま芋粥 みそ汁

2021年  **8月**  献立表 (9~11か月頃)

すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー キャベツの柔らか煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	火	野菜うどん かぼちゃの甘煮 トマト	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉と野菜の煮物 おかか和え すまし汁 果物	かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	木	全粥 春雨炒め煮 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	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮込み 塩ゆでブロッコリー 人参と小松菜のスープ	しらすがゆ みそ汁 ミルク
7	土	ミートうどん キャベツのスープ 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	火	全粥 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	なすのおじや 野菜のスープ ミルク
11	水	全粥 白身魚のトマト煮 人参の甘煮 とうがんスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	木	ジャージャー麺柔らか煮 ヨーグルト和え	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	金	全粥 ハンバーグの崩し煮 野菜とツナの柔らか煮 すまし汁	さつま芋粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
16	月	全粥 野菜たっぷり夏マーボー キャベツの柔らか煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	火	野菜うどん かぼちゃの甘煮 トマト	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	水	全粥 アジのおろし煮 のり和え たぬき汁	人参鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
19	木	全粥 春雨炒め煮 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	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮込み 塩ゆでブロッコリー 人参と小松菜のスープ	しらすがゆ みそ汁 ミルク
21	土	ミートうどん キャベツのスープ 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	月	全粥 栄養たっぷりそばろ煮 トマト みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	火	全粥 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	なすのおじや 野菜のスープ ミルク
25	水	全粥 白身魚のトマト煮 人参の甘煮 とうがんスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	木	ジャージャー麺柔らか煮 ヨーグルト和え	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	金	全粥 ハンバーグの崩し煮 野菜とツナの柔らか煮 すまし汁	さつま芋粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	月	雑炊 野菜の甘酢漬け すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	火	全粥 白身魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	さつま芋粥 みそ汁 ミルク


じりじりと毎日暑い日が続いています。こんなに暑いと食欲がわかず、冷たいものなら食べられる…という方も多いでしょう。そうめんやざるうどんなどはもってこいの品ですが、栄養が偏りがちになってしまいます。トッピングや副菜などで栄養バランスを整えましょう。


## チェック

## 夏の生活リズム、気をつける6つのポイント！

早寝早起き	決まった時間にごはん	トイレ
体内時計が狂うと、イライラにつながります。眠くても起きましょう。 	間食ばかりで食事ができないと栄養が偏って、夏バテになります。 	排便ができるのは健康のしるし！朝食をしっかりとって朝トイレに行きましょう。 
お外遊び	水分補給	冷たい物食べすぎ注意
夜ぐっすり眠れるよう昼間はたっぷり身体をうごかしましょう。 	室内でも熱中症にかかります！！こまめに水分をとりましょう。 	冷えてお腹が痛くなったり、食欲不振の原因になったりします。適量を心がけましょう。 

## 夏バテを予防するには？

 夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、胚芽米など、ビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。

食欲がわかないときは、カレー粉や梅、レモンなど、スパイスや酸味のある食材を使って食欲増進を図りましょう！  


### 夏におすすめ！夏野菜丼

<材料> 5人分

豚ひき肉・・・240g

ねぎ・・・1/2本

なす・・・中サイズ2本

にんじん・・・中サイズ1/4本

さやいんげん・・・10本

にんにく・・・適量

ホールコーン・・・大さじ4杯

★ 塩・・・小さじ1

醤油・・・小さじ2

さとう・・・大さじ1

オイスターソース・・・大さじ1/2

ごま油・・・・・・・・大さじ1

<作り方> 食材を切り、ごま油ですべて炒めて、最後に★の調味料で味付けをします。

### 8月 旬の食材

- ☒ トマト
- ☒ なす
- ☒ おくら
- ☒ とうもろこし
- ☒ すいか
- ☒ あなご