

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
1	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー コーンスープ	麦茶 きなこおはぎ	601 Kcal 17 g	18.7 g
2	木	りんごジュース スティックチーズ	中華丼 トマト 春雨スープ	牛乳 ピザトースト	617 Kcal 19.7 g	23.8 g
3	金	牛乳 菓子	ごはん 魚のあんかけ おかか和え みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	546 Kcal 14.5 g	23.9 g
4	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	516 Kcal 15.1 g	17.2 g
6	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー ブロッコリーのごま和え すまし汁	牛乳 きなこ棒 (幼児のみ：果物)	513 Kcal 16.8 g	25.3 g
7	火	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 お豆腐ドーナツ	590 Kcal 15.1 g	22.3 g
8	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ドライカレー 鶏肉のオレンジ焼き きのこサラダ 小松菜のスープ 果物	麦茶 ポテトもち	521 Kcal 15.3 g	19.7 g
9	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き のり和え 豚汁	牛乳 黒ゴマクッキー	563 Kcal 18.7 g	27.7 g
10	金	牛乳 菓子	冷やしきつねうどん じゃがいものそぼろ煮	飲むヨーグルト おせんべい	526 Kcal 13.8 g	19.9 g
11	土	牛乳 菓子	五目冷や麦 かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン	573 Kcal 14.1 g	21.1 g
13	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ジャムサンド	576 Kcal 17.6 g	23.9 g
14	火	飲むヨーグルト	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ チーズサラダ かぼちゃスープ	ゆかりじゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	581 Kcal 17.8 g	22.0 g
15	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー コーンサラダ	フルーツポンチ リッツ	565 Kcal 15.6 g	15.2 g
16	木	りんごジュース スティックチーズ	中華丼 トマト 春雨スープ	牛乳 ピザトースト	617 Kcal 19.7 g	23.8 g
17	金	牛乳 菓子	ごはん 魚のあんかけ おかか和え みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	546 Kcal 14.5 g	23.9 g
18	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	516 Kcal 15.1 g	17.2 g
21	火	飲むヨーグルト	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 お豆腐ドーナツ	590 Kcal 15.1 g	22.3 g
22	水		米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー コーンスープ	麦茶 ごまおはぎ	608 Kcal 18.3 g	17.9 g
24	金	牛乳 菓子	冷やしきつねうどん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 お野菜ケーキ	615 Kcal 20.8 g	22.4 g
25	土	牛乳 菓子	五目冷や麦 かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン	573 Kcal 14.1 g	21.1 g
27	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ジャムサンド	576 Kcal 17.6 g	23.9 g
28	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ チーズサラダ かぼちゃスープ	ゆかりじゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	581 Kcal 17.8 g	22.0 g
29	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー コーンサラダ	フルーツポンチ リッツ	565 Kcal 15.6 g	15.2 g
30	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き のり和え 豚汁	牛乳 黒ゴマクッキー	563 Kcal 18.7 g	27.7 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
1	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー コーンスープ	きなこおはぎ みそ汁
2	木	りんご ジュース	菓子	中華丼 トマト 春雨スープ	牛乳 ビザトースト 野菜のスープ
3	金	牛乳	菓子	軟飯 魚のあんかけ おかか和え みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
4	土	牛乳	菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
6	月	牛乳	菓子	軟飯 スタミナソテー ブロッコリーのごま和え すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
7	火	牛乳	菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 お豆腐ドーナツ 野菜のスープ
8	水	牛乳	菓子	【お誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉の塩焼き キャベツのサラダ 小松菜のスープ ヨーグルト和え	軟飯 鶏肉と野菜のスープ
9	木	キャロット ジュース	菓子	軟飯 鮭の塩焼き のりและ 豚汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	金	牛乳	菓子	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	そぼろぞうすい みそ汁
11	土	牛乳	菓子	五目冷や麦 かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜トマトスープ
13	月	牛乳	菓子	軟飯 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
14	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ フレンチサラダ パンプキンスープ	ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
15	水	牛乳	菓子	軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 コーンサラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
16	木	りんご ジュース	菓子	中華丼 トマト 春雨スープ	牛乳 ビザトースト 野菜のスープ
17	金	牛乳	菓子	軟飯 魚のあんかけ おかか和え みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
18	土	牛乳	菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
21	火	牛乳	菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 お豆腐ドーナツ 野菜のスープ
22	水			米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー コーンスープ	ごまおはぎ みそ汁
24	金	牛乳	菓子	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	そぼろぞうすい みそ汁
25	土	牛乳	菓子	五目冷や麦 かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜トマトスープ
27	月	みかん ジュース	菓子	軟飯 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
28	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ フレンチサラダ パンプキンスープ	ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
29	水	牛乳	菓子	軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 コーンサラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
30	木	キャロット ジュース	菓子	軟飯 鮭の塩焼き のり和え 豚汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ

2021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	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	きなこがゆ みそ汁 ミルク
2	木	全粥 中華風煮物 トマト 春雨スープ	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	金	全粥 魚のあんかけ おかか和え みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
4	土	鶏がゆ ポテトスープ 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	月	全粥 スタミナソテー ブロッコリーの柔らか煮 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	火	豚丼 酢の物 みそ汁	豚こまがゆ 野菜のスープ ミルク
8	水	【お誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのおひたし 小松菜のスープ ヨーグルト和え	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	木	全粥 鮭のおろし人参煮 のり和え 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	金	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	そぼろぞうすい みそ汁 ミルク
11	土	冷麦柔らか煮 かぼちゃの甘煮 果物	きなこパンがゆ 野菜トマトスープ ミルク
13	月	全粥 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 わかめスープ	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	火	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 フレンチサラダ パンプキンスープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
15	水	全粥 野菜の豆乳クリーム煮 ドレッシング和え	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	木	全粥 中華風煮物 トマト 春雨スープ	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	金	全粥 魚のあんかけ おかか和え みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
18	土	鶏がゆ ポテトスープ 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	火	豚丼 酢の物 みそ汁	豚こまがゆ 野菜のスープ ミルク
22	水	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	全粥 みそ汁 ミルク
24	金	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	そぼろぞうすい みそ汁 ミルク
25	土	冷麦柔らか煮 かぼちゃの甘煮 果物	きなこパンがゆ 野菜トマトスープ ミルク
27	月	全粥 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 わかめスープ	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	火	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 フレンチサラダ パンプキンスープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
29	水	全粥 野菜の豆乳クリーム煮 ドレッシング和え	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	木	全粥 鮭のおろし人参煮 のり和え 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

暑かった夏も終盤。そろそろ秋が近づいています。運動会練習も始まり、子どもたちはおゆうぎやリレーの練習に励んでいる様子。いっぱい練習したあとは、お腹が減って食欲旺盛に！給食もたくさんおかわりしています。たくさん食べて元気もりもりになってね！！

食事のマナーは守れていますか？

国や地域、文化によっても異なりますが、食事のマナーとは本来、人に迷惑をかけずにみんながたのしく食事をするものなので、「食事をより楽しむための近道」と考えましょう。子どものうちから基本をマスターすると、大人になってからも応用が利きますし、恥ずかしい思いをしなくて済みます。数多くのマナーがありますが、お子さんの年齢や発達に合わせて、無理なく伝えていきましょう。

まずは身近な大人である家族が見本になります。「いただきますが言えたね！」「いい姿勢でかっこいい！」「お皿がぴかぴかに食べられて偉いね！」など、できている事実を認め、ポイントを絞って分かりやすい言葉でほめることで、子どもたちのやる気を伸ばしてあげてください。

スマートフォンを操作しながら、子どもの前で食事をしていませんか？食事中はテレビを消す、足の裏がきちんと床に着くよう台を置くなど、子どもが食事に集中できる環境にも気配りをしましょう。



左の図をご覧ください。みんなでたのしく給食を食べていますね！・・・おや？残念、食事のマナーを守れていない子がいるようです。探してみましょう。

<こたえ>

- ・席を立てて食べている子
- ・おかずに箸を突き刺している子
- ・食器を楽器にしている子
- ・肘をついて食べている子
- ・ぼろぼろこぼしながら食べている子
- ・悪い姿勢で食べている子
- ・食べながらつばを飛ばしている子

お米は栄養たっぷり！！

ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、

ゆっくり吸収されるため腹もちが良く、脂質が少ないので、パンなどに比べ太りにくい食材です。これからの時期は新米が登場し、より甘さがひきたったおいしいお米が出回ります。まずはごはんだけをもぐもぐして、そのおいしさを味わってみましょう！！



9月 旬の食材

- ☒ 新米
- ☒ さつまいも
- ☒ まつたけ
- ☒ 鮭
- ☒ 栗
- ☒ ぶどう