

令和2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 タンパク質 脂質	
1	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティー キャベツのスープ 梨	牛乳 ツナトースト	524 Kcal 14.6 g	20.4 g
3	月	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 ジャムサンド	559 Kcal 15.8 g	22.9 g
4	火	牛乳 菓子	ごはん アジの香味焼き ごま酢和え さつま汁	牛乳 お豆腐パン	546 Kcal 12.9 g	26.0 g
5	水	飲むヨーグルト	【お誕生日会】ドライカレー 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ きのことスープ ヨーグルト和え	ぶどうゼリー リッツ	613 Kcal 21 g	21.2 g
6	木	りんご ジュース チーズ	中華丼 もやしのナムル みそ汁	麦茶 ごま団子	495 Kcal 16.2 g	17.6 g
7	金	牛乳 菓子	冷やし中華 じゃがいもコーンソテー トマト	ヨーグルト おせんべい	450 Kcal 9.2 g	16.9 g
8	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ トマトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	540 Kcal 17.4 g	19.7 g
11	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	りんごジュース クッキー	514 Kcal 9.8 g	15.8 g
12	水	牛乳 菓子	米粉パン 鶏肉の香草パン粉焼き みそドレサラダ 大豆トマトスープ	小松菜じゃこおにぎり たくあん	526 Kcal 16.4 g	20.1 g
13	木	みかん ジュース チーズ	ごはん サバの竜田揚げ のり和え すまし汁	牛乳 いもけんぴ	600 Kcal 25.1 g	22.4 g
14	金	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー しゃきしゃき野菜サラダ	お楽しみアイス クラッカー	523 Kcal 13.5 g	14.3 g
15	土	牛乳 菓子	冷やしうどん トマト	牛乳 お楽しみパン	500 Kcal 14.6 g	19.8 g
17	月	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 ジャムサンド	559 Kcal 15.8 g	22.9 g
18	火	牛乳 菓子	ごはん アジの香味焼き ごま酢和え さつま汁	牛乳 お豆腐パン	546 Kcal 12.9 g	26.0 g
19	水	牛乳 菓子	米粉パン ピーマンの肉詰め焼き きのことサラダ とうがんスープ	ふりかけおにぎり たくあん	529 Kcal 16 g	16.6 g
20	木	りんご ジュース チーズ	中華丼 もやしのナムル みそ汁	麦茶 ごま団子	495 Kcal 16.2 g	17.6 g
21	金	牛乳 菓子	冷やし中華 じゃがいもコーンソテー トマト	牛乳 米粉のブラウニー	523 Kcal 13.6 g	20.3 g
22	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ トマトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	540 Kcal 17.4 g	19.7 g
24	月	牛乳 菓子	ごはん 高野豆腐の煮物 ゆかり和え みそ汁	牛乳 照り焼きドッグ	540 Kcal 18.3 g	24.5 g
25	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	りんごジュース クッキー	514 Kcal 9.8 g	15.8 g
26	水	牛乳 菓子	米粉パン 鶏肉の香草パン粉焼き みそドレサラダ 大豆トマトスープ	小松菜じゃこおにぎり たくあん	526 Kcal 16.5 g	20.1 g
27	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん サバの竜田揚げ のり和え すまし汁	牛乳 いもけんぴ	600 Kcal 25.1 g	22.4 g
28	金	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー しゃきしゃき野菜サラダ	すいか クラッカー	499 Kcal 13.5 g	14.1 g
29	土	牛乳 菓子	冷やしうどん トマト	牛乳 お楽しみパン	500 Kcal 14.6 g	19.8 g
31	月	牛乳 菓子	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	584 Kcal 15.6 g	21.0 g

令和2年  **8月** 

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	土	牛乳	菓子	和風スパゲッティー キャベツのスープ 梨	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
3	月	牛乳	菓子	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 ジャムパン 豚肉と野菜のスープ
4	火	牛乳	菓子	軟飯 アジの塩焼き ごま酢和え さつま汁	牛乳 お豆腐パン 鶏肉と野菜のスープ
5	水	牛乳	菓子	【お誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト和え	軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	木	りんご ジュース	菓子	中華丼 もやしのナムル みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
7	金	牛乳	菓子	五目冷麦 こふきいも	牛乳 トマトがゆ ポテトスープ
8	土	牛乳	菓子	チキンピラフ トマトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
11	火	牛乳	菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 クッキー 鶏肉と野菜のスープ
12	水	牛乳	菓子	米粉パン 鶏肉の香草パン粉焼き みそドレサラダ 大豆トマトスープ	牛乳 小松菜じゃこおにぎり みそ汁
13	木	みかん ジュース	菓子	軟飯 サバの竜田揚げ のり和え すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
14	金	牛乳	菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 しゃきしゃきサラダ	なすのおじや トマトスープ
15	土	牛乳	菓子	冷やし野菜うどん トマト	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
17	月	牛乳	菓子	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
18	火	牛乳	菓子	軟飯 アジの塩焼き ごま酢和え さつま汁	牛乳 お豆腐パン 鶏肉と野菜のスープ
19	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン ハンバーグ キャベツサラダ とうがんスープ	ふりかけおにぎり 豚肉と野菜のスープ
20	木	りんご ジュース	菓子	中華丼 もやしのナムル みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
21	金	牛乳	菓子	五目冷麦 こふきいも	牛乳 トマトがゆ ポテトスープ
22	土	牛乳	菓子	チキンピラフ トマトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
24	月	牛乳	菓子	軟飯 高野豆腐の煮物 ゆかり和え みそ汁	牛乳 照り焼きドッグ 鶏肉と野菜のスープ
25	火	牛乳	菓子	冷やし野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 クッキー 鶏肉と野菜のスープ
26	水	牛乳	菓子	米粉パン 鶏肉の香草パン粉焼き みそドレサラダ 大豆トマトスープ	牛乳 小松菜じゃこおにぎり みそ汁
27	木	みかん ジュース	菓子	軟飯 サバの竜田揚げ のり和え すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
28	金	牛乳	菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 しゃきしゃきサラダ	なすのおじや トマトスープ
29	土	牛乳	菓子	冷やし野菜うどん トマト 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
31	月	牛乳	菓子	なすのおじや 酢の物 みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド

令和2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	土	和風スパゲッティー キャベツのスープ 梨	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	月	全粥 野菜たっぷり夏マーボー スティック野菜 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	火	全粥 白身魚のおろし煮 おひたし さつま汁	豆腐人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	水	【お誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉と野菜の煮物 フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト和え	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	木	全粥 中華風煮物 ナムル風煮びたし みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	金	冷麦柔らか煮 マッシュポテト	トマトがゆ ポテトスープ ミルク
8	土	チキンピラフ トマトスープ 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	火	野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 みそドレサラダ トマトスープ	小松菜とじゃこのおかゆ みそ汁 ミルク
13	木	全粥 サバの甘辛煮 のり和え すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	金	全粥 夏野菜のスープ煮 しゃきしゃきサラダ	なすのおじや トマトスープ ミルク
15	土	野菜うどん トマト 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	月	全粥 野菜たっぷり夏マーボー スティック野菜 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	火	全粥 白身魚のおろし煮 おひたし さつま汁	豆腐人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 キャベツのおひたし とうがんスープ ミルク	ふりかけがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	木	全粥 中華風煮物 ナムル風おひたし みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	金	冷麦柔らか煮 マッシュポテト	トマトがゆ ポテトスープ ミルク
22	土	チキンピラフ トマトスープ 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	月	全粥 高野豆腐の煮物 みぞれ大根 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	火	野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 みそドレサラダ トマトスープ	小松菜とじゃこのおかゆ みそ汁 ミルク
27	木	全粥 サバの甘辛煮 のり和え すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	金	全粥 夏野菜のスープ煮 しゃきしゃきサラダ	なすのおじや トマトスープ ミルク
29	土	野菜うどん トマト	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	月	なすのおじや 酢の物 みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

8月に入りました。夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテをふせぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って食欲増進を図りましょう！スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化を良くするなど、さまざまな効果があります。

不足しがちな栄養素

ジリジリと暑い日が続く中、「こんなに暑いと食欲がわかない」、「冷たいものなら食べられる！」というご家庭も多いことでしょう。でもちょっと待って！！ 冷たいそうめん、ざるうどんだけのメニューが続いているというご家庭は要注意です。なぜならば、そうめんやうどんからは、炭水化物からのエネルギーはとれますが、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素は、十分にとることができないからです。これらが欠けると、なかなか疲れがとれず、だるいな・なんてことも。そうならないためのポイントを確認していきましょう。

冷たいものの食べ過ぎ 飲みすぎに注意

この季節、ついつい手が出てしまう冷たい食べ物ですが、とりすぎはおなかを冷やして、さまざまなトラブルを招きます。アイスクリームには、砂糖や脂肪分、炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振、体重増加、虫歯の原因になりかねません。常に適量を意識し、とりすぎないように注意しましょう！！



特にコーラやサイダー、フルーツテイストの炭酸飲料は糖分の量がとても多く、500mlのペットボトルには、角砂糖10～16個分相当の糖分がはいっているといわれています。炭酸は苦味を感じるため、それを補う形で多くの砂糖が使われているのが理由の一つです。

麺類には、トッピングでバランスを！

夏場でもちゅるちゅると食べやすいという点から、麺類を好むご家庭も多いと思います。そこで、ただ麺のみを食べるのではなく、豚肉や鶏肉、青菜の入ったつけ汁うどん、冷しゃぶサラダうどん、冷奴とトマトを添えるなど、

たんぱく源となる食材と野菜を組み合わせましょう！！

時にはあたたかいおかずも取り入れて、身体の中から元気を作ることが、暑い夏を乗り切るコツです。

また、季節の果物でカリウムやビタミンCをとり、熱中症対策も引き続き心がけてください。

今月の献立では、冷やし中華、野菜ラーメンが登場します。冷やし中華には、ささみ・きゅうり・人参・もやし、野菜ラーメンには、豚肉・もやし・人参・キャベツ・にらがトッピングされています。ほかにも副菜はつきますが、ご家庭の場合では、トッピングの量を多めにする、おやつ足りない栄養素を補うなど工夫をすると、一日の中でバラの良い食事ができあがります。暑さに負けないよう、食事内容を一度見直してみてもいいでしょうか。

8月 旬の食材

- ☒ トマト
- ☒ なす
- ☒ とうがん
- ☒ すいか
- ☒ なし
- ☒ いわし
- ☒ あなご

※夏野菜には、体の熱をとる作用があります