

2023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	火	牛乳 菓子	ごはん 和風チキンローフ 梅おかか和え すまし汁	麦茶 ひやむぎ	480 Kcal 8.4 g	20.9 g
2	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】わかめごはん 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ かぼちゃスープ 果物	フルーツゼリー リッツ	598 Kcal 21.7 g	18.7 g
3	木	キャロットチーズ スティックチーズ	夏野菜丼 こぶさいも わかめスープ	牛乳 ココア揚げパン	592 Kcal 17.9 g	19.3 g
4	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ しゃきしゃきサラダ ポテトスープ	中華炒めおにぎり スティックチーズ	581 Kcal 19.8 g	20.7 g
5	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	570 Kcal 13.4 g	25.0 g
7	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 ココアサンド	572 Kcal 18.7 g	22.4 g
8	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 じゃがいものツナマヨ焼き	508 Kcal 16 g	28.7 g
9	水	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー ゆかり和え すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	516 Kcal 16.4 g	20.5 g
10	木	りんごジュース スティックチーズ	冷やしきつねうどん じゃがいものそばろ煮	梅ひじきおにぎり たくあん	528 Kcal 10.9 g	18.7 g
12	土	牛乳 菓子	野菜ラーメン さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	565 Kcal 12 g	22.3 g
14	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 みそ汁	牛乳 スコーン	500 Kcal 15.8 g	18.3 g
15	火	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー 春雨中華サラダ	お楽しみアイス クラッカー	509 Kcal 12 g	13.3 g
16	水	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 トマト 中華風スープ	牛乳 マカロニみたらし	524 Kcal 15.2 g	21.5 g
17	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん サバの塩焼き ごまみそ和え さつま汁	牛乳 チヂミ	596 Kcal 20.3 g	26.7 g
18	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ しゃきしゃきサラダ ポテトスープ	中華炒めおにぎり たくあん	581 Kcal 19.8 g	20.7 g
19	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	570 Kcal 13.4 g	25.0 g
21	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 ココアサンド	572 Kcal 18.7 g	22.4 g
22	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 じゃがいものツナマヨ焼き	508 Kcal 16 g	28.7 g
23	水	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー ゆかり和え すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	516 Kcal 16.4 g	20.5 g
24	木	りんごジュース スティックチーズ	冷やしきつねうどん じゃがいものそばろ煮	梅ひじきおにぎり たくあん	528 Kcal 10.9 g	18.7 g
25	金	牛乳 菓子	【料理保育】ごはん パーモントカレー もやしのナムル	りんごジュース クッキー	618 Kcal 19.5 g	14.6 g
26	土	牛乳 菓子	野菜ラーメン さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	565 Kcal 12 g	22.3 g
28	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 みそ汁	牛乳 スコーン	500 Kcal 15.8 g	18.3 g
29	火	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー 春雨中華サラダ	飲むヨーグルト すいか	543 Kcal 11.6 g	16.5 g
30	水	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 トマト 中華風スープ	牛乳 マカロニみたらし	524 Kcal 15.2 g	21.5 g
31	木	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き ごまみそ和え さつま汁	牛乳 チヂミ	596 Kcal 20.3 g	26.7 g

2023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	火	牛乳 菓子	軟飯 和風チキンローフ 梅おかか和え すまし汁	牛乳 軟飯 みそ汁
2	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】わかめがゆ 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ かぼちゃスープ 果物	牛乳 かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ
3	木	キャロットチーズ スティックチーズ	夏野菜丼 こふきいも わかめスープ	牛乳 揚げパン 豚肉と野菜のスープ
4	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃきサラダ ポテトスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
5	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
7	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 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
8	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 鮭がゆ ポテトスープ
9	水	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー ゆかり和え すまし汁	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
10	木	りんごジュース スティックチーズ	冷やし野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
14	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 みそ汁	牛乳 スコーン 鶏肉と野菜のスープ
15	火	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 春雨中華サラダ	牛乳 なすのおじや みそ汁
16	水	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 トマト 中華風スープ	牛乳 マカロニみたらし 豚肉と野菜のスープ
17	木	キャロットジュース スティックチーズ	軟飯 サバの塩焼き ごまみそ和え さつま汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
18	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃきサラダ ポテトスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
21	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 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
22	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 鮭がゆ ポテトスープ
23	水	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー ゆかり和え すまし汁	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
24	木	りんごジュース スティックチーズ	冷やし野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ
25	金	牛乳 菓子	【料理保育】軟飯 野菜の豆乳クリーム煮 もやしのナムル	牛乳 軟飯 豚汁
26	土	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
28	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 みそ汁	牛乳 スコーン 鶏肉と野菜のスープ
29	火	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 春雨中華サラダ	牛乳 なすのおじや みそ汁
30	水	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 トマト 中華風スープ	牛乳 マカロニみたらし 豚肉と野菜のスープ
31	木	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き ごまみそ和え さつま汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ

2023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	火	全粥 ハンバーグ崩し煮 おかか和え すまし汁	全粥 みそ汁 ミルク
2	水	【お誕生日会】わかめ粥 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ かぼちゃスープ	かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	木	茄子のおじや マッシュポテト わかめスープ	米粉コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	金	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃきサラダ ポテトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	土	豚丼 みそ汁	米粉コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	月	全粥 野菜たっぷり夏マーボー 角切り野菜サラダ すまし汁	米粉コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	火	全粥 鮭と野菜の煮物 みそ汁	鮭がゆ ポテトスープ ミルク
9	水	全粥 スタミナソテー みぞれ大根 すまし汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	木	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	ひじきと人参のお粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	土	野菜うどん さつまいもの甘煮	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	月	全粥 栄養たっぷりそぼろ丼 みそ汁	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	火	全粥 夏野菜のトマト煮 春雨とキャベツの煮物	茄子のおじや 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	水	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 トマト 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	木	全粥 メカジキのおろし煮 野菜の柔らか煮 さつまい	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
18	金	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃきサラダ ポテトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	土	豚丼 みそ汁	米粉コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	月	全粥 野菜たっぷり夏マーボー 角切り野菜サラダ すまし汁	米粉コッペパン豆乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	火	全粥 鮭と野菜の煮物 みそ汁	鮭がゆ ポテトスープ ミルク
23	水	全粥 スタミナソテー みぞれ大根 すまし汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	木	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	ひじきと人参のお粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	金	【料理保育】全粥 野菜の豆乳クリーム煮 ナムル風煮びたし	全粥 豚汁 ミルク
26	土	野菜うどん さつまいもの甘煮	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	月	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 みそ汁	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	火	全粥 夏野菜のトマト煮 春雨とキャベツの煮物	茄子のおじや みそ汁 ミルク
30	水	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 トマト 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	木	全粥 メカジキのおろし煮 野菜の柔らか煮 さつまい	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク

2023年



8月



給食便り

すぎのこ保育園

お盆休みに帰省をしたり、旅行にでかけるご家族も多いことと思います。  
自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、様々な体験をした子どもたちが、一回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです★



## 食欲が落ちていませんか…？



夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわかないという子も増えているのではないのでしょうか？ ついつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものを摂りすぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。  
食欲がわかないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう！

### ～食欲を増す工夫～

#### 食欲を刺激する

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、唾液の分泌を促し食欲を刺激してくれます。

#### 彩りを意識

「おいしそう！」と感じる見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

#### 楽しく食べる

家族や友達と一緒に楽しい雰囲気ですぐに食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も食欲増進につながります。



## もっと野菜を食べよう！8/31は「やさいの日」

8月31日は、「8（や）3（さ）1（い）」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、成人は1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。幼児は1日160～240gで、保育園ではその半分の野菜を食べられるように献立を考えています。野菜は加熱するとかさが減るため、汁物にすると栄養をまるごと摂ることができおすすめの調理法です。保育園では、衛生面からサラダの野菜もすべて加熱してから冷ましているため、量を摂取することができ、ドレッシングの味もなじんで食べやすくなっています。保育園においている給食のサンプルケースの下には、ご家庭でも作りやすくて、こどもたちにも人気の献立のレシピをいくつかおいていますので、ぜひ参考にいただければと思います。

### ～あかね先生からのお知らせ～

先月末で退職いたしました。たくさんのこどもたちに名前と顔を覚えてもらい、「給食おいしかったよ！」「あかね先生だいすき！」と会うたびに話してくれたことが本当に嬉しく、わたしのエネルギーになっていました。わたしもみんなが大好きです！！5年間ありがとうございました！！

### 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