

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	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	550 Kcal 18.8 g	21.0 g
3	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	525 Kcal 13.7 g	24.7 g
4	火	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー わかめサラダ	ヨーグルト 果物	531 Kcal 13.9 g	18 g
5	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃきサラダ 人参と小松菜のスープ	飲むヨーグルト とうもろこし	490 Kcal 15.1 g	20.6 g
6	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 煮魚 のり和え さつま汁	牛乳 クイックブレッド	553 Kcal 12.9 g	27.3 g
7	金	飲むヨーグルト	<b>【お誕生日会】</b> ゆかりごはん ささみフライ じゃこサラダ 天の川汁 果物	フルーツポンチ ほしたべよ	537 Kcal 12.8 g	20.2 g
8	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	557 Kcal 14.9 g	20.5 g
10	月	牛乳 菓子	餃子丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 黒ゴマクッキー	597 Kcal 24.1 g	21.3 g
11	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のオレンジ焼き 和風大根サラダ すまし汁	飲むヨーグルト 枝豆 ソルトクラッカー	530 Kcal 16.7 g	24.9 g
12	水	牛乳 菓子	冷やし中華 さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 きなこ揚げパン	613 Kcal 16.7 g	21.5 g
13	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 即席漬け とうがんスープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	580 Kcal 20.5 g	25.2 g
14	金	牛乳 菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ コーンサラダ きのことスープ	りんごジュース 豆乳かぼちゃケーキ	605 Kcal 21.8 g	20.1 g
15	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	550 Kcal 18.8 g	21.0 g
18	火	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー わかめサラダ	ヨーグルト 果物	531 Kcal 13.9 g	18.0 g
19	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃきサラダ 人参と小松菜のスープ	飲むヨーグルト とうもろこし	490 Kcal 15.1 g	20.6 g
20	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 煮魚 のり和え さつま汁	牛乳 クイックブレッド	553 Kcal 12.9 g	27.3 g
21	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー コーンスープ	青のりじゃこおにぎり スティックチーズ	524 Kcal 12.9 g	20.5 g
22	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	557 Kcal 14.9 g	20.5 g
24	月	牛乳 菓子	餃子丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 黒ゴマクッキー	597 Kcal 24.1 g	21.3 g
25	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のオレンジ焼き 和風大根サラダ すまし汁	飲むヨーグルト 枝豆 ソルトクラッカー	530 Kcal 16.7 g	24.9 g
26	水	牛乳 菓子	冷やし中華 さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 きなこ揚げパン	613 Kcal 16.7 g	21.5 g
27	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 即席漬け とうがんスープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	580 Kcal 20.5 g	25.2 g
28	金	牛乳 菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ コーンサラダ きのことスープ	りんごジュース 豆乳かぼちゃケーキ	605 Kcal 21.8 g	20.8 g
29	土	牛乳 菓子	ドライカレー ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	497 Kcal 14.4 g	16.8 g
31	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	525 Kcal 13.7 g	24.7 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	土	牛乳 菓子	鶏ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
3	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉の甘辛煮 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
4	火	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 わかめサラダ	牛乳 なすのおじや みそ汁
5	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のパン粉焼き しゃきしゃきサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	木	みかんジュース 菓子	軟飯 煮魚 のり和え さつま汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
7	金	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりがゆ ささみフライ じゃこサラダ オクラのスープ 果物	牛乳 鶏がゆ みそ汁
8	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 ぞうすい 野菜のスープ
10	月	牛乳 菓子	ぞうすい スティック野菜 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
11	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 枝豆ごはん みそ汁
12	水	牛乳 菓子	五目うどん さつまいもの甘煮	牛乳 きなこ揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
13	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け とうがんスープ	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
14	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ きのことスープ	牛乳 ぞうすい みそ汁
15	土	牛乳 菓子	鶏ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜のトマト煮 わかめサラダ	牛乳 なすのおじや みそ汁
19	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のパン粉焼き しゃきしゃきサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
20	木	みかんジュース 菓子	軟飯 煮魚 のり和え さつま汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
21	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー 野菜スープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり みそ汁
22	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 ぞうすい 鶏肉と野菜のスープ
24	月	牛乳 菓子	ぞうすい スティック野菜 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 枝豆ごはん みそ汁
26	水	牛乳 菓子	五目うどん さつまいもの甘煮	牛乳 きなこ揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
27	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け とうがんスープ	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
28	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ きのことスープ	牛乳 ぞうすい みそ汁
29	土	牛乳 菓子	ぞうすい ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
31	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉の甘辛煮 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド

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	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	月	全粥 豚肉の甘辛煮 野菜とツナの柔らか煮 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	火	全粥 夏野菜のトマト煮 わかめサラダ	なすのおじや みそ汁 ミルク
5	水	全粥 鶏肉のトマト煮 しやしきサラダ 人参と小松菜のスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	木	全粥 煮魚 のりและ さつま汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	金	【お誕生日会】全粥 ささみとキャベツのトマト煮 野菜としらすの柔らか煮 オクラのスープ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
8	土	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	ぞうすい 野菜のスープ ミルク
10	月	ぞうすい 角切り野菜のサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ すまし汁	枝豆粥 みそ汁 ミルク
12	水	五目うどん柔らか煮 さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	木	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 とうがんスープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
14	金	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ オニオンスープ	ぞうすい みそ汁 ミルク
15	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	火	全粥 夏野菜のトマト煮 わかめサラダ	なすのおじや みそ汁 ミルク
19	水	全粥 鶏肉のトマト煮 しやしきサラダ 人参と小松菜のスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	木	全粥 煮魚 のり和え さつま汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	金	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズ潰し煮 塩湯でブロッコリー 野菜スープ	しらすがゆ みそ汁 ミルク
22	土	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮	ぞうすい 野菜のスープ ミルク
24	月	ぞうすい 角切り野菜のサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ すまし汁	枝豆がゆ みそ汁 ミルク
26	水	五目うどん柔らか煮 さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	木	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 とうがんスープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
28	金	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ オニオンスープ	ぞうすい みそ汁 ミルク
29	土	ぞうすい ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	月	全粥 野菜の甘辛煮 野菜とツナの柔らか煮 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

2023年

# 7月 給食便り

すぎのこ保育園

そら組さんが植えてくれたお野菜が、元気に育ってきています！  
水やりを一生懸命してくれているおかげですね。  
収穫したら、給食にいれてみんなでいただきます♪  
おいしく育ちますように★



## 暑さ本番！体調を整え、こまめな水分補給を！



梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べてくること、こまめに水分補給をすることが肝心です！マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分を摂るようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

### 【熱中症予防4つのポイント】

#### ①暑さを避ける



#### ②日差しを避ける



#### ③水分・塩分補給



#### ④体調を整える



### 【スポーツドリンクを作ってみよう！】全部をしゃしゃか混ぜて完成★ぜひお子さんと一緒に！



水・・・・・・・・1L

食塩・・・・・・・・1～2g（全体の0.1～0.2%）

砂糖・・・・・・・・40～80g（全体の4～8%）

レモン汁・・・好みの量（なくてもOK）



## 夏が旬の野菜 ～とうもろこし～



7月5日・19日は、もり・そら組さんにとうもろこしの皮むきをしてもらいます！むいてもらったとうもろこしは、午後おやつに提供するので、もり・そら組さんよろしくお願いします！！

とうもろこしの旬は7～10月ですが、冷凍や缶詰めもたくさん出回っているので、年中楽しめる食材の一つです。やさしい甘さで、茹でたての美味しさはもちろんのこと、炊き込みご飯にしてもおいしくいただけます。そんなとうもろこしは、炭水化物をはじめたんぱく質、リン、ビタミンB群が豊富に含まれています。野菜の中でも特に炭水化物が多めなので食べ過ぎには注意！保育園のおやつでは、乳児1/4本、幼児1/3本を目安に提供しています。リンやビタミンB群は体にとって必要なミネラル・ビタミンの一つであり、骨や歯の構成成分になったり、皮膚や髪、粘膜の健康維持に役立ったりします。どれも子どもたちに必要な栄養素なので、この時期に積極的に食べたいお野菜です！余裕があれば、ぜひうちでも皮むき体験をしてみてくださいね★

### 7月 旬の食材

- ☒枝豆
- ☒とうがん
- ☒なす
- ☒スイカ
- ☒かんぱち
- ☒あゆ