

2022年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

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	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン チキンバーグ チンゲン菜のソテー オクラスープ	牛乳 中華炒めおにぎり	599 Kcal 20.8 g	23.5 g
4	月	牛乳 ミニハート せんべい	照り焼き丼 ゆかり和え ワンタンスープ	牛乳 マカロニきな粉和え	580 Kcal 16.9 g	26.2 g
5	火	牛乳 胚芽 クッキー	ごはん 車麩と豚肉のチャンプルー かぼちゃの甘煮 かみなり汁	牛乳 マーラーカオ	584 Kcal 14.6 g	24.5 g
6	水	牛乳 きな粉 せんべい	米粉ロールパン コーン入りミートローフ チーズサラダ ポテトスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	628 Kcal 20.3 g	24.9 g
7	木	オレンジジュース スティック チーズ	<お誕生日会> 中華おこわ 鶏肉のトマトソースかけ 切干とツナの和え物 天の川汁 メロン	七夕ゼリー 星食べよ(せんべい)	602 Kcal 20.1 g	21.7 g
8	金	牛乳 クラッカー	ごはん パンプキンカレー 和風大根サラダ	フルーツポンチ クラッカー スティックチーズ	627 Kcal 20.1 g	21.1 g
9	土	牛乳 きな粉 せんべい	ジャージャー麺 スティックきゅうり ワカメスープ オレンジ	牛乳 ピザトースト	574 Kcal 20.5 g	22.6 g
11	月	牛乳 ミニハート せんべい	ごはん あじフライ 青菜と麩のごま和え みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	567 Kcal 17.3 g	26.3 g
12	火	牛乳 胚芽 クッキー	スパゲッティミートソース じゃこサラダ 水菜スープ	牛乳 五平餅	590 Kcal 18.4 g	25.9 g
13	水	牛乳 きな粉 せんべい	ごはん 中華風ローストチキン ほうれん草と切干のごま和え すまし汁	牛乳 とうもろこし クラッカー	559 Kcal 18.4 g	22.7 g
14	木	オレンジジュース スティック チーズ	豚丼 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 黒蜜豆乳くずもち	562 Kcal 13.9 g	22.4 g
15	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン チキンバーグ チンゲン菜のソテー オクラスープ	牛乳 中華炒めおにぎり	599 Kcal 20.8 g	23.5 g
16	土	牛乳 きな粉 せんべい	冷やし中華 さつま芋の甘煮 デコボン 麦茶	牛乳 ツナ&コーンパン	584 Kcal 15.4 g	20.2 g
19	火	牛乳 胚芽 クッキー	ごはん 車麩と豚肉のチャンプルー かぼちゃの甘煮 かみなり汁	牛乳 マーラーカオ	605 Kcal 21.3 g	24.5 g
20	水	牛乳 きな粉 せんべい	米粉ロールパン コーン入りミートローフ チーズサラダ ポテトスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	628 Kcal 20.3 g	24.9 g
21	木	オレンジジュース スティック チーズ	ごはん 豚肉の生姜焼き 海苔和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	592 Kcal 20.1 g	24.0 g
22	金	牛乳 クラッカー	ごはん パンプキンカレー 和風大根サラダ	フルーツポンチ クラッカー スティックチーズ	627 Kcal 20.1 g	21.1 g
23	土	牛乳 きな粉 せんべい	ジャージャー麺 スティックきゅうり ワカメスープ オレンジ	牛乳 ピザトースト	574 Kcal 20.5 g	22.6 g
25	月	牛乳 ミニハート せんべい	照り焼き丼 ゆかり和え ワンタンスープ	牛乳 マカロニきな粉和え	580 Kcal 16.9 g	26.2 g
26	火	牛乳 胚芽 クッキー	スパゲッティミートソース じゃこサラダ 水菜スープ	牛乳 五平餅	590 Kcal 18.4 g	25.9 g
27	水	牛乳 きな粉 せんべい	ごはん 中華風ローストチキン ほうれん草と切干のごま和え すまし汁	牛乳 とうもろこし クラッカー	597 Kcal 18.4 g	22.7 g
28	木	オレンジジュース スティック チーズ	豚丼 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 黒蜜豆乳くずもち	562 Kcal 13.9 g	22.4 g
29	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン ささみフライ コールスローサラダ キノコスープ	牛乳 ケチャップおにぎり	561 Kcal 14.8 g	25.9 g
30	土	牛乳 ミニハート せんべい	冷やし中華 さつま芋の甘煮 デコボン 麦茶	牛乳 ツナ&コーンパン	584 Kcal 15.4 g	20.2 g

七夕を愉しむ

七夕の由来
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

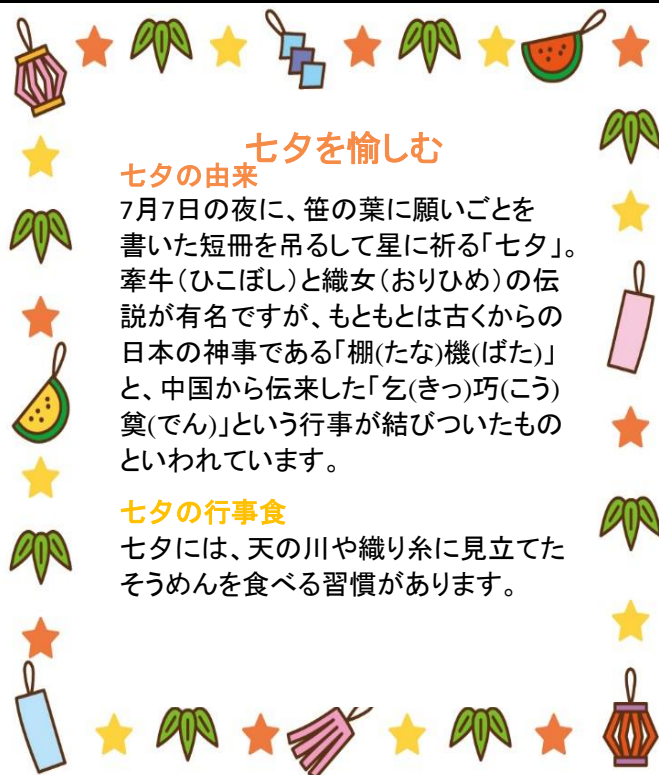
七夕の行事食
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる習慣があります。

体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

旬の食材
 トマト・・・日焼けした肌を回復させる効果があります。
 枝豆・・・汗で流れたカリウムが補えます。
 うなぎ・・・疲労回復に効果があります。
 あじ・・・脳の記憶力や集中力を維持するDHAや血管の健康を維持するEPAが含まれています。

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン 鶏だんごのケチャップソース煮 野菜ソテー オクラスープ	牛乳 そぼろごはん みそ汁
4	月	牛乳 カボチャポーチ	軟飯 鶏肉のくず煮 ゆかり和え 野菜スープ	牛乳 野菜うどん スティックきゅうり
5	火	牛乳 胚芽クッキー	軟飯 麩ーチャンプルー かぼちゃの甘煮 具だくさん汁	牛乳 かぼちゃ粥 すまし汁
6	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン ミートローフ スティック野菜 ポテトスープ	牛乳 ツナピラフ 豆腐と野菜のスープ
7	木	牛乳 カボチャポーチ	くお誕生日会> 人参ごはん 鶏肉のトマトソース煮 ツナ和え 天の川汁 メロン	牛乳 温そうめん スティックきゅうり
8	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鶏肉と人参の煮物 大根和え みそ汁	牛乳 わかめごはん 大根と麩のすまし汁
9	土	牛乳 ベビースティック	わかめうどん スティックきゅうり パナナ	牛乳 米粉ロールパン オニオンスープ
11	月	牛乳 カボチャポーチ	軟飯 魚のあんかけ 青菜と麩のごま和え みそ汁	牛乳 豆腐丼 青菜スープ
12	火	牛乳 胚芽クッキー	スパゲッティミートソース じゃこサラダ 水菜スープ	牛乳 じゃこがゆ みそ汁
13	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 中華風ローストチキン ほうれん草と麩のごま和え すまし汁	牛乳 豆腐おかかがゆ みそ汁
14	木	牛乳 カボチャポーチ	軟飯 大根とくず煮 スティック野菜 みそ汁	牛乳 わかめうどん
15	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン 鶏だんごのケチャップソース煮 野菜ソテー オクラスープ	牛乳 そぼろごはん みそ汁
16	土	牛乳 ベビースティック	五目うどん さつま芋の甘煮 パナナ	牛乳 米粉ロールパン トマトスープ
19	火	牛乳 胚芽クッキー	軟飯 麩チャンプルー かぼちゃの甘煮 具だくさん汁	牛乳 かぼちゃ粥 すまし汁
20	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン ミートローフ スティック野菜 ポテトスープ	牛乳 ツナピラフ 豆腐と野菜のスープ
21	木	牛乳 カボチャポーチ	五目うどん 麩のお浸し	牛乳 鶏雑炊 みそ汁
22	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鶏肉と人参の煮物 大根和え みそ汁	牛乳 わかめごはん 大根と麩のすまし汁
23	土	牛乳 ベビースティック	わかめうどん スティックきゅうり パナナ	牛乳 米粉ロールパン オニオンスープ
25	月	牛乳 カボチャポーチ	軟飯 鶏肉のくず煮 ゆかり和え 野菜のスープ	牛乳 野菜うどん スティックきゅうり
26	火	牛乳 胚芽クッキー	スパゲッティミートソース じゃこサラダ 水菜スープ	牛乳 じゃこがゆ みそ汁
27	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 中華風ローストチキン ほうれん草と麩のごま和え すまし汁	牛乳 豆腐おかか粥 みそ汁
28	木	牛乳 カボチャポーチ	軟飯 大根のくず煮 スティック野菜 みそ汁	牛乳 わかめうどん
29	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン ささみとキャベツの煮物 人参の甘煮 野菜スープ	牛乳 鶏粥 麩のスープ
30	土	牛乳 ベビースティック	五目うどん さつま芋の甘煮 パナナ	牛乳 米粉ロールパン トマトスープ



七夕を愉しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(き)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる習慣があります。

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中出来なくなります。食べ物や食器で遊んだり、椅子から降りて立ち歩くなど遊び食べを始めたなら『ちゃんと食べようね』と声をかけ、それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。『もう、ごちそうさましていいかな?』と確認して食べる様子がなければ食器を下げてしまいましょう。



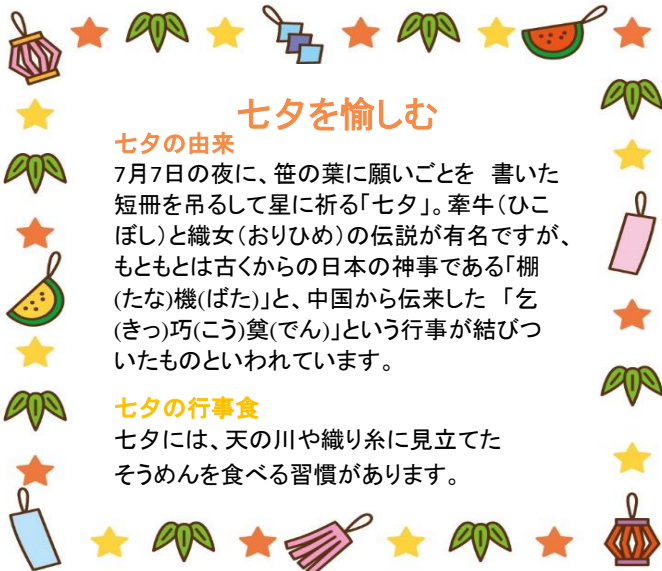
2022年



献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏だんごのスープ煮 野菜ソテー オクラのスープ ミルク	そばろがゆ みそ汁 ミルク
4	月	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みぞれ大根 野菜スープ ミルク	野菜うどん スティック野菜きゅうり ミルク
5	火	全がゆ 麩ーチャンプルー かぼちゃの甘煮 具だくさん汁 ミルク	かぼちゃ粥 すまし汁 ミルク
6	水	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のそばろ煮 スティック野菜 ポテトスープ ミルク	ツナがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
7	木	くお誕生会> 人参がゆ 鶏肉のトマトソース煮 ツナ和え 天の川汁 ミルク	温そうめん スティックきゅうり ミルク
8	金	全がゆ 鶏肉と人参の煮物 大根おろし煮 みそ汁 ミルク	わかめごはん 大根と麩のすまし汁 ミルク
9	土	わかめうどん スティックきゅうり バナナ ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜スープ ミルク
11	月	全がゆ 魚と野菜の煮物 青菜と麩のお浸し みそ汁 ミルク	豆腐丼 青菜スープ ミルク
12	火	ミートうどん 野菜とじゃこのスープ煮 水菜スープ ミルク	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
13	水	全がゆ 鶏肉の中華風煮 ほうれん草と麩のお浸し すまし汁 ミルク	豆腐おかかがゆ みそ汁 ミルク
14	木	全がゆ 大根のくず煮 ボイル野菜 みそ汁 ミルク	わかめうどん ミルク
15	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏だんごのスープ煮 野菜ソテー オクラスープ ミルク	そばろ粥 みそ汁 ミルク
16	土	五目うどん さつま芋の甘煮 バナナ ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し トマトスープ ミルク
19	火	全がゆ 麩ーチャンプルー かぼちゃの甘煮 具だくさん汁 ミルク	かぼちゃ粥 すまし汁 ミルク
20	水	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のそばろ煮 ボイル野菜 ポテトスープ ミルク	ツナがゆ 豆腐と野菜スープ ミルク
21	木	五目うどん 麩のお浸し ミルク	鶏雑炊 みそ汁 ミルク
22	金	全がゆ 鶏肉と人参の煮物 大根おろし煮 みそ汁 ミルク	わかめがゆ 大根と麩のすまし汁 ミルク
23	土	わかめうどん スティックきゅうり バナナ ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し オニオンすまし汁 ミルク
25	月	全がゆ 鶏肉のくず煮 みぞれ大根 野菜スープ ミルク	野菜うどん スティック野菜きゅうり ミルク
26	火	ミートうどん 野菜とじゃこのスープ煮 水菜スープ ミルク	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
27	水	全がゆ 鶏肉の中華風煮 ほうれん草と麩のお浸し すまし汁 ミルク	豆腐おかかがゆ みそ汁 ミルク
28	木	全がゆ 大根のくず煮 スティック野菜 みそ汁 ミルク	わかめうどん ミルク
29	金	米粉ロールパン牛乳浸し ささみとキャベツの煮物 人参の甘煮 野菜スープ ミルク	鶏がゆ 麩のスープ ミルク
30	土	五目うどん さつま芋の甘煮 バナナ ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し トマトスープ ミルク



七夕を愉しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(き)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる習慣があります。

遊び食べへの対応

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中出来なくなります。食べ物や食器で遊んだり、椅子から降りて立ち歩くなど遊び食べを始めたなら『ちゃんと食べようね』と声をかけ、それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。『もう、ごちそうさましていいかな?』と確認して食べる様子がなければ食器を下げてしまいましょう。



