

R5年度



こんだてひょう

館第二すのこ保育園

日付		曜	1,2歳 午前おやつ	昼 食			午後おやつ
1	22	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯 さばの香味焼き さば にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	切干し大根のサラダ 切干し大根 人参 きゅうり ごま油 酢 三温糖 醤油	みそ汁 油揚げ かぶ 煮干し 味噌	牛乳 キーマカレーサンド 片栗粉 米粉コッペパン 豚ひき肉 玉葱 ケチャップ ソース 醤油 カレー粉
2	23	水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯 鶏肉の塩焼き 鶏肉 塩	ごまあえ 小松菜 もやし 人参 白すりごま 三温糖 醤油	すまし汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 桃のケーキ ホットケーキ粉 三温糖 もも缶 牛乳
3	24	木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯 さわらの青のり揚げ さわら 醤油 日本酒 みりん 青のり 片栗粉 油	ちくわの煮物 大根 人参 ちくわ 油 煮干し 三温糖 醤油	すまし汁 白玉麩 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 ポテトもち じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖 水 片栗粉
4	25	金	牛乳 マシュ マロ	餃子丼 精白米 豚ひき肉 きゃべつ にら にんにく しょうが 油 酒 塩 醤油 ごま油 片栗粉	トマトときゅうりのマリネ トマト きゅうり 玉葱 酢 油 塩	わかめスープ えのき わかめ 玉葱 とりがら 煮干し 塩 醤油	ヨーグルト おしゃぶり昆布
5	/	土	牛乳 ミレー ビスケット	野菜ラーメン 生中華麺 豚こま肉 人参 もやし きゃべつ にら コーン缶 鶏がら 煮干し 醤油 塩	バナナ		牛乳 肉みそおにぎり 精白米 豚ひき肉 味噌 みりん
7	21	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 鶏肉 冬瓜 干し椎茸 人参 醤油 みりん 油 片栗粉 塩 鶏がら	スティック野菜 きゅうり 大根 醤油 酢	みそ汁 なす きゃべつ 煮干し 味噌	牛乳 いちごスコーン ホットケーキ粉 油 いちごジャム 三温糖 牛乳
8	29	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯 鮭のみぞれ焼き 鮭 大根 しょうが 酒 醤油 みりん 片栗粉	即席漬け きゃべつ きゅうり 塩	みそ汁 白菜 しめじ 煮干し 味噌	麦茶 夏野菜のミートペンネ ペンネ トマト缶 ケチャップ 塩 パセリ にんにく 豚ひき肉 玉葱 なす スズキーニ
/	30	水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯 夏野菜カレー 豚ひき肉 なす 玉葱 かぼちゃ アレルギー不使用カレールウ 鶏がら 塩	オクラとえのきのサラダ オクラ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油		みかんヨーグルト 無糖ヨーグルト 三温糖 みかん缶
10	/	木	牛乳 レモン ラムネ	じゃじゃ麺 生中華麺 豚ひき肉 長葱 人参 きゅうり 味噌 三温糖 醤油 みりん ごま油 片栗粉	さつまいもの甘煮 さつまいも 三温糖 水		麦茶 わらびもち 片栗粉 三温糖 水 塩 きな粉
12	26	土	牛乳 ミレー ビスケット	豚丼 精白米 豚こま肉 えのき しらたき 長葱 醤油 みりん 三温糖	みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌	バナナ	牛乳 パンケーキ（１２日） HM粉 牛乳 油 ブルーベリージャム ブルーベリーサンド（２６日） 米粉コッペパン ブルーベリージャム
14	28	月	牛乳 胚芽 クッキー	１４日 ご飯 玉葱 かぼちゃ チーズ ２８日 牛乳 塩 薄力粉 パン粉 酵母ロール 油 ソース	塩昆布和え きゃべつ 小松菜 塩昆布 ごま油	すまし汁 わかめ かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹	アイス ルパン
15	/	火	牛乳 小魚 せんべい	和風スパゲッティ スパゲッティ 人参 玉葱 ツナ油漬缶 しめじ えのき 塩 醤油 油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 油 酢 塩 醤油	コーンスープ コーン缶 玉葱 パセリ 鶏がら 煮干し 塩	麦茶 チーズおかおにぎり 精白米 プロセスチーズ かつお節 白ごま 醤油
16	/	水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯 厚揚げとひき肉のもやし炒め 豚ひき肉 生揚げ もやし 醤油 しょうが 三温糖 片栗粉 ごま油	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	みそ汁 玉葱 かぼちゃ 煮干し 味噌	牛乳 ココア揚げパン 米粉コッペパン 油 ココア粉 三温糖
17	31	木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯 油淋鶏 鶏もも肉 長葱 しょうが にんにく 水 穀物酢 醤油 三温糖 ごま油 油 片栗粉	ゆかりあえ 白菜 かぶ ゆかり 塩	ワントンスープ えのき 小松菜 玉葱 ワントンの皮 鶏がら 煮干し 醤油 塩	麦茶 きゅうりの一本漬 きゅうり 塩 三温糖 酢
18	/	金	牛乳 マシュ マロ	ご飯 あかうおの西京焼き あかうお 味噌 みりん 三温糖 油	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん 煮干し	すまし汁 長葱 あおさ 煮干し 醤油 塩 花鰹	青リンゴゼリー 星のパフ 寒天ババ（青りんご）水
9	水	誕 生 日 会	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯 夏野菜カレー 豚ひき肉 なす 玉葱 かぼちゃ アレルギー不使用カレールウ 鶏がら 塩	オクラとえのきのサラダ オクラ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油	人参スープ 人参 小松菜 コーン缶 鶏がら 煮干し 塩 醤油	ぶどうジュース レモンケーキ 薄力粉 BP 三温糖 無塩バター ヨーグルト レモン 粉糖 油

※ 9日のお誕生日会にはデザートにスイカがつきます。

※献立内容は変更する場合があります。



R5年度



献立表(12~15ヶ月)

館第二すざのご保育園

日付		曜	1,2歳 午前おやつ	昼 食			午後おやつ	
1	22	火	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯	鯖の甘辛焼き 鯖 醤油 三温糖	人参ときゅうりの煮物 人参 きゅうり 三温糖 醤油	みそ汁 かぶ 煮干し 味噌	牛乳 豚ひき肉と玉葱のおかゆ 精白米 豚ひき肉 玉葱 塩
2	23	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯	鶏肉の塩焼き 鶏肉 塩	ごまあえ 小松菜 もやし 人参 白すりごま 三温糖 醤油	すまし汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 桃のケーキ ホットケーキ粉 三温糖 もも缶 牛乳
3	24	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯	さわらの青のり揚げ さわら 醤油 日本酒 三温糖 青のり 片栗粉 油	大根と人参の煮物 大根 人参 煮干し 三温糖 醤油	すまし汁 白玉麩 えのき 小松菜 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 ポテトもち じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖 水 片栗粉
4	25	金	牛乳 ベビー スティック	軟飯	豚肉のみそ煮 豚こま肉 味噌 片栗粉	トマトときゅうりのマリネ トマト きゅうり 玉葱 酢 油 塩	わかめスープ えのき わかめ 玉葱 とりがら 煮干し 塩 醤油	ヨーグルト
7	21	月	牛乳 食べっこ ベビー	軟飯	鶏肉と冬瓜の煮物 鶏こま肉 冬瓜 醤油 煮干し 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 大根 醤油 酢	みそ汁 なす きゃべつ 煮干し 味噌	牛乳 いちごスコーン ホットケーキ粉 油 いちごジャム 三温糖 牛乳
8	29	火	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯	鮭の塩焼き 鮭 塩	即席漬け きゃべつ きゅうり 塩	みそ汁 白菜 しめじ 煮干し 味噌	牛乳 なすのおじや 精白米 豚ひき肉 なす 醤油 塩
/	30	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯	豚ひき肉となすのみそ煮 豚ひき肉 なす 玉葱 味噌 片栗粉	オクラとえのきのサラダ オクラ えのき きゃべつ きゅうり ハム 酢 油 醤油		みかんヨーグルト 無糖ヨーグルト 三温糖 みかん缶
10	/	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	ミートうどん	干しうどん 豚ひき肉 きゅうり 人参 味噌 煮干し 醤油	さつまいもの甘煮 さつまいも 三温糖 水		牛乳 さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏こま肉 醤油
14	28	月	牛乳 食べっこ ベビー	14日 軟飯 28日 パン粥	かぼちゃコロッケ 玉葱 かぼちゃ チーズ 牛乳 塩 薄力粉 パン粉 油 ソース	塩昆布和え きゃべつ 小松菜 塩昆布 ごま油	すまし汁 わかめ 玉葱 煮干し 醤油 塩	牛乳 わかめがゆ 精白米 わかめ ツナ水煮缶 醤油
15	/	火	牛乳 かぼちゃ ボーロ	和風スパゲッティ	スパゲッティ 人参 玉葱 ツナ油漬缶 しめじ えのき 塩 醤油 油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 油 酢 塩 醤油	野菜スープ 人参 玉葱 煮干し 塩	牛乳 チーズおかかおにぎり 精白米 プロセスチーズ かつお節 白ごま 醤油
16	/	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯	豆腐とひき肉の炒め煮 豚ひき肉 木綿豆腐 もやし 三温糖 醤油 煮干し 片栗粉	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌	牛乳 揚げパン 米粉コッペパン 油 三温糖
17	31	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 三温糖 片栗粉	ゆかりあえ 白菜 かぶ ゆかり 塩	ワンタンスープ えのき 小松菜 玉葱 ワンタンの皮 鶏がら 煮干し 醤油 塩	牛乳 豚がゆ 精白米 豚こま肉 白菜 醤油
18	/	金	牛乳 ベビー スティック	軟飯	あかうおのみそ焼き あかうお 味噌 三温糖	煮びたし 小松菜 人参 煮干し 醤油 三温糖	すまし汁 長葱 あおさ 煮干し 醤油 塩 花鰹	青リンゴゼリー 星のパフ 寒天パバ(青りんご) 水
9	水	誕生 日 会	牛乳 ベビー スティック	軟飯	豚ひき肉となすのみそ煮 豚ひき肉 なす 玉葱 味噌 片栗粉	オクラとえのきのサラダ オクラ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油	人参スープ 人参 きゃべつ 煮干し 塩	牛乳 レモンケーキ 薄力粉 BP 三温糖 無塩バター ヨーグルト レモン 粉糖 油

※献立内容は変更する場合があります。





献立表(9~11ヶ月)

日付 曜			昼 食				午後おやつ	
1	22	火	おかゆ	かじきのとろみ煮 かじき 塩 とろみ煮 片栗粉	人参ときゅうりの煮物 人参 きゅうり 三温糖 醤油	みそ汁 かぶ 煮干し 味噌	ミルク	豚肉と玉葱のおかゆ 精白米 豚ひき肉 玉葱 塩
2	23	水	おかゆ	鶏肉のとろみ煮 鶏肉 塩 醤油 片栗粉	煮びたし 小松菜 人参 三温糖 醤油	すまし汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 醤油 塩	ミルク	豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 おかか 醤油
3	24	木	おかゆ	鯖の青のり煮 鯖 醤油 青のり 片栗粉	大根と人参の甘煮 大根 人参 三温糖 醤油	みそ汁 白玉麴 小松菜 煮干し 味噌	ミルク	ポテトとツナのおかゆ 精白米 じゃがいも ツナ水煮缶 塩
4	25	金	おかゆ	豚肉のみそ煮 豚こま肉 味噌 片栗粉	きゅうりとトマトの煮物 きゅうり トマト 醤油 三温糖	わかめスープ わかめ 玉葱 塩 醤油 煮干し	ミルク	豚肉ときゃべつのおかゆ 精白米 豚ひき肉 きゃべつ 塩
7	21	月	おかゆ	鶏肉と冬瓜の煮物 鶏こま肉 冬瓜 醤油 煮干し 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 大根 醤油 三温糖	みそ汁 なす きゃべつ 煮干し 味噌	ミルク	人参がゆ 精白米 豚ひき肉 人参 醤油
8	29	火	おかゆ	鮭の照り煮 鮭 醤油 三温糖 片栗粉	きゃべつと柔らかな煮 きゃべつ きゅうり 塩 醤油	みそ汁 大根 白菜 煮干し 味噌	ミルク	なすのおじや 精白米 豚ひき肉 なす 醤油 塩
/	30	水	おかゆ	豚ひき肉となすのみそ煮 豚ひき肉 なす 玉葱 味噌 片栗粉	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 醤油 水		ミルク	かぼちゃがゆ 精白米 鶏こま肉 かぼちゃ 醤油
10	/	木	ミートうどん	干しうどん 豚ひき肉 きゅうり 人参 味噌 煮干し 醤油	さつまいもの甘煮 さつまいも 三温糖 水		ミルク	さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏こま肉 醤油
14	28	月	14日 ツナ粥 28日 パン粥 (28日は鶏ひき肉のそぼろあん)	かぼちゃのあんかけ かぼちゃ 三温糖 醤油 片栗粉 (28日は鶏ひき肉のそぼろあん)	おかかあえ きゃべつ 小松菜 かつお節 醤油	すまし汁 わかめ 玉葱 煮干し 醤油 塩	ミルク	わかめがゆ 精白米 わかめ ツナ水煮缶 醤油
15	/	火	野菜うどん	干しうどん ツナ水煮缶 人参 きゃべつ 煮干し 醤油 塩	のりあえ きゅうり もやし 刻みのり 醤油	玉葱のスープ 玉葱 人参 煮干しだし 塩	ミルク	豆腐ときゃべつのおかゆ 精白米 木綿豆腐 きゃべつ 醤油
16	/	水	おかゆ	豆腐とひき肉の炒め煮 豚ひき肉 木綿豆腐 もやし 三温糖 醤油 煮干し 片栗粉	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	みそ汁 かぼちゃ 玉葱 煮干し 味噌	パンがゆ 米粉コッペパン 調製粉乳	
17	31	木	おかゆ	鶏肉の照り煮 鶏もも肉 醤油 三温糖 片栗粉	ゆかりあえ きゅうり かぶ ゆかり 塩	野菜スープ 玉葱 小松菜 煮干し 塩	ミルク	豚がゆ 精白米 豚こま肉 白菜 醤油
18	/	金	おかゆ	あかうおのみそ煮 あかうお 味噌 三温糖 片栗粉	煮びたし 小松菜 人参 煮干し 醤油 三温糖	すまし汁 あおさ 人参 煮干し 醤油 塩	ミルク	鮭がゆ 精白米 鮭 小松菜 塩
9	誕生 日 会	水	おかゆ	豚ひき肉となすのみそ煮 豚ひき肉 なす 玉葱 味噌 片栗粉	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 醤油 水	人参スープ 人参 きゃべつ 煮干し 塩	ミルク	鶏がゆ 精白米 鶏こま肉 小松菜 醤油

※献立内容は変更する場合があります。



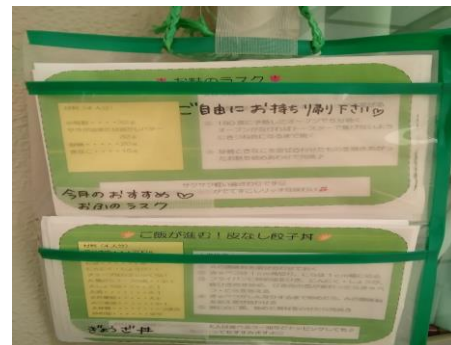


梅雨もすっかり明けましたね！暑さもかなり本格的になってきました。暑さで体調を崩しやすい時季なので、体調管理しっかりしていきましょう！
冷たい食べ物や飲み物などを取りがちですが、栄養バランスの良い食事と水分補給、良質の良い睡眠にも心がけて過ごしていきましょう。☺️🍷🍹🍺

給食室では献立の掲示とレシピの提供を行っています♪

☆給食室の前に、毎日その日の献立をディスプレイしています。お迎えに来た際は是非見てみて下さい。今日の給食どうだった～？や、スープに入っていたやさいがんばってぜんぶ食べたよ～！などお話のきっかけになればとても嬉しいです(^_^)♪

☆また、献立のディスプレイの上に今月のおすすめレシピを用意しております♡子どもたち特に人気のメニューや、家でも簡単に作れるものを選んで作成しています。レシピを見て、お家でも作ってみたい～♪これなら作れそう！などありましたら、ご自由にお家にお持ち帰りください(^_^)☆



子どもころからの骨作りが大切です♪



骨は体を支え、血液を作り、カルシウムを蓄える大切な仕事があります。骨がスカスカになってしまう骨粗しょう症などの病気を予防するためにも骨の成長が最も活発な成長期にしっかりと骨を作ることが大切です。ご家庭でも心がけてみて下さい。

🏠お家で出来るちょっとした工夫🏠

- ☆おやつには乳製品やアーモンド入りの小魚など骨に良いものを選んでみましょう♪
- ☆ちょい足しでカルシウムアップ！ヨーグルトにきな粉（大豆イソフラボン）♡
- 納豆（たんぱく質・カルシウム・ビタミンK）＋じゃこ（カルシウム、ビタミンK）♡
- ☆使い分けでカルシウム量アップ！（製品100gあたり）
絹ごし豆腐（75mg）＜木綿豆腐（93mg） ひきわり納豆（59mg）＜粒納豆（90mg）



給食室からのお願いです。

まだ先なのですが、9月の午後おやつにパイナップル缶を使用したケーキを出す予定です。
まだパイナップルを一度も試したことが無いというご家庭がありましたら一度ご家庭で試していただけますようお願いいたします。

