

R5年度



こんだてひょう

館第二すぎのこ保育園

| 日付 |           |   | 曜                      | 1,2歳<br>午前おやつ  | 昼 食   |   |   |  | 午後おやつ              | 栄養価(幼児)<br>エネルギー<br>たんぱく質 |  |
|----|-----------|---|------------------------|--|---|---|---|--|--------------------|---------------------------|--|
| 3  | 24        | 月 | 牛乳                     | ご飯   | 鶏肉の塩麹焼き<br>鶏もも肉 塩麹  | ちくわと野菜の炒めもの<br>ちくわ ビーマン 人参 玉葱 もやし<br>油 三温糖 醤油 | すまし汁<br>白玉麩 えのき わかめ<br>煮干し 醤油 塩 花鰹            | 牛乳<br>ココアバナナケーキ<br>ホットケーキ粉 バナナ<br>三温糖 ココア粉               | 502 Kcal<br>13.8 g | 21.0 g                    |  |
| 4  | 18        | 火 | 牛乳<br><br>小魚<br>せんべい   | 冷やし中華<br>生中華麺 もやし きゅうり 鶏ささみ<br>かまぼこ 刻みのり 白ごま 鶏がら<br>醤油 穀物酢 三温糖 ごま油 | 冬瓜のそぼろ煮<br>冬瓜 鶏ひき肉 三温糖 醤油<br>片栗粉                                  |   |   | スティックチーズ<br>青菜おにぎり<br>精白米 青菜ふりかけ 白ごま                     | 514 Kcal<br>13.9 g | 23.7 g                    |  |
|    | 19        | 水 | 牛乳<br><br>ミレー<br>ビスケット | ご飯   | ヤンニョムチキン風からあげ<br>鶏もも肉 塩 酒 片栗粉 油<br>ケチャップ 醤油 みりん<br>三温糖 にんにく 白ごま   | もやしのナムル<br>もやし 小松菜 人参 白ごま<br>ごま油 塩 醤油         | オクラのスープ<br>オクラ カニ風味かまぼこ<br>小松菜 煮干し 醤油<br>塩    | ピーチヨーグルト<br>無糖ヨーグルト 三温糖<br>もも缶                           | 540 Kcal<br>15.1 g | 15.6 g                    |  |
| 6  | 20        | 木 | 牛乳<br><br>レモンラ<br>ムネ   | ご飯   | スタミナソテー<br>豚こま肉 玉葱 もやし ビーマン<br>人参 しょうが にんにく 醤油<br>鮭 油             | トマトときゅうりの塩昆布和え<br>トマト きゅうり 塩昆布 ごま油            | 中華風コーンスープ<br>クリームコーン缶 木綿豆腐<br>鶏がら 塩 片栗粉       | 牛乳<br>チーズ蒸しパン<br>ホットケーキ粉 牛乳 チーズ<br>油                     | 589 Kcal<br>20.2 g | 26.9 g                    |  |
| 7  | 21        | 金 | 牛乳<br><br>マシュ<br>マロ    | ご飯   | あかうおの照り焼き<br>あかうお みりん 醤油  | オクラとひじきのサラダ<br>オクラ ひじき 玉葱 醤油<br>マヨドレ かつお節     | みそ汁<br>油揚げ なす きゃべつ<br>煮干し 味噌                  | ジョア<br>クッキー<br>薄力粉 ベーキングパウダー<br>有塩バター 牛乳 三温糖             | 529 Kcal<br>15.1 g | 20.9 g                    |  |
| 8  | 22        | 土 | 牛乳<br><br>ミレー<br>ビスケット | なすのミートスパゲッティ<br>スパゲッティ なす 豚ひき肉 玉葱 人参<br>油 ケチャップ 塩 粉チーズ             | きゃべつのスープ<br>きゃべつ えのき 玉葱 鶏がら<br>煮干し 塩                              | すいか   |   | 牛乳<br>お麩のラスク<br>小町麩 油 三温糖<br>きな粉                         | 585 Kcal<br>22.1 g | 25.2 g                    |  |
| 10 | 31        | 月 | 牛乳<br><br>胚芽<br>クッキー   | ご飯   | 鶏肉のみそ焼き<br>鶏もも肉 味噌 みりん 油  | 納豆和え<br>ほうれん草 人参 ひきわり納豆<br>醤油 かつお節 三温糖        | すまし汁<br>しめじ 白菜 煮干し<br>醤油 塩 花鰹                 | 牛乳<br>かぼちゃスコーン<br>ホットケーキ粉 かぼちゃ<br>三温糖 牛乳                 | 476 Kcal<br>18.0 g | 18.9 g                    |  |
| 11 | 25        | 火 | 牛乳<br><br>小魚<br>せんべい   | ご飯   | 鯔の南蛮漬け<br>鯔 ビーマン 玉葱 人参 酒<br>薄力粉 三温糖 酢 醤油 油                        | 即席漬け<br>きゃべつ きゅうり 塩                           | みそ汁<br>木綿豆腐 わかめ<br>長葱 煮干し 味噌                  | ぶどうジュース<br>照り焼きドッグ 米粉コッペパン<br>鶏こま肉 醤油 酒 みりん<br>きゃべつ マヨドレ | 501 Kcal<br>15.5 g | 23.7 g                    |  |
| 12 | 26        | 水 | 牛乳<br><br>ミレー<br>ビスケット | ご飯   | 豚肉の生姜焼き<br>豚こま肉 玉葱 もやし<br>しょうが 醤油 みりん                             | ブロッコリーのおかかあえ<br>ブロッコリー かつお節 醤油                | すまし汁<br>小松菜 長葱 かまぼこ<br>煮干し 醤油 塩 花鰹            | 牛乳<br>水ようかん<br>こしあん アガー<br>三温糖                           | 445 Kcal<br>14.5 g | 25.5 g                    |  |
| 13 | 27        | 木 | 牛乳<br><br>レモン<br>ラムネ   | 酵母<br>ロール  | チリコンカン<br>豚ひき肉 大豆水煮缶 玉葱 人参<br>にんにく 油 酒 カレー粉 塩<br>醤油 ケチャップ ソース 三温糖 | スティック野菜<br>きゅうり 人参 酢 醤油                       | 冬瓜スープ<br>冬瓜 小松菜 ベーコン<br>鶏がら 煮干し 醤油<br>塩       | 麦茶<br>たまきおにぎり<br>精白米 天かす 青のり<br>煮干し 醤油 みりん 三温糖           | 564 Kcal<br>14.5 g | 17.2 g                    |  |
| 14 | 28        | 金 | 牛乳<br><br>マシュ<br>マロ    | ビーマンの甘辛丼<br>精白米 豚ひき肉 玉葱 人参 ビーマン<br>きゃべつ 醤油 みりん 酒 三温糖<br>片栗粉        | かぶとツナのマヨサラダ<br>かぶ ツナ油漬 きゅうり<br>マヨドレ 塩                             | みそ汁<br>かぼちゃ 玉葱<br>煮干し 味噌                      | 牛乳<br>キャロットケーキ<br>人参 レーズン ホットケーキ粉<br>三温糖 油 牛乳 | 642 Kcal<br>14.5 g                                       | 17.2 g             |                           |  |
| 15 | 29        | 土 | 牛乳<br><br>ミレー<br>ビスケット | ご飯   | 鶏肉のゆかり焼き<br>鶏肉 塩 ゆかり  | 春雨サラダ<br>春雨 ツナ油漬 きゅうり 人参<br>もやし ごま油 三温糖 醤油 酢  | きのこスープ<br>えのき しめじ 玉葱<br>ベーコン 煮干し 塩            | 牛乳<br>ジャムサンド<br>米粉コッペパン<br>いちごジャム                        | 595 Kcal<br>20.3 g | 24.6 g                    |  |
| 5  | お誕生<br>日会 | 水 | 牛乳<br><br>ミレー<br>ビスケット | わかめごはん<br>精白米 わかめ<br>塩 醤油 三温糖                                      | ヤンニョムチキン風からあげ<br>鶏もも肉 塩 酒 片栗粉<br>油 ケチャップ 醤油 みりん<br>三温糖 にんにく 白ごま   | もやしのナムル<br>小松菜 もやし 人参<br>白ごま ごま油 塩 醤油         | セタスープ<br>オクラ カニ風味かまぼこ<br>小松菜 煮干し 醤油<br>塩      | フルーツポンチ<br>寒天ババ(ピーチ、ぶどう、牛乳)<br>もも缶 三温糖 水                 | 569 Kcal<br>17.6 g | 18.6 g                    |  |

※ 5日のお誕生日会と、15.29日（土）のお昼はスイカが付きます。

※献立内容は変更になる場合があります。



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<br>午前おやつ | 昼 食                                      |   |   | 午後おやつ                                       |
|----|----|---|--------------------|---------------|--|---|---|---|
| 3  | 24 | 月 | 牛乳                 | 軟飯            | 鶏肉の塩麹焼き<br>鶏もも肉 塩麹                       | 野菜の炒め煮<br>ピーマン 玉葱 もやし<br>三温糖 醤油         | すまし汁<br>白玉麴 えのき わかめ<br>煮干し 醤油 塩 花鰹      | 牛乳<br>豚肉と人参のおかゆ<br>精白米 豚ひき肉 人参 塩            |
| 4  | 18 | 火 | 牛乳<br>ベビー<br>スティック | 野菜うどん         | 干しうどん 鶏こま肉 わかめ もやし<br>きゅうり 煮干だし 醤油 三温糖 塩 | 冬瓜のそぼろ煮<br>冬瓜 鶏ひき肉 三温糖 醤油<br>片栗粉        |   | スティックチーズ<br>青菜おにぎり<br>精白米 青菜ふりかけ 白ごま        |
| 5  | 19 | 水 | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ポーロ  | 軟飯            | 鶏肉の味噌焼き<br>鶏もも肉 三温糖 味噌                   | もやしのナムル<br>もやし ほうれん草 人参 白ごま<br>ごま油 塩 醤油 | 小松菜のスープ<br>小松菜 もやし<br>煮干し 醤油 塩          | ピーチヨーグルト<br>無糖ヨーグルト 三温糖<br>もも缶              |
| 6  | 20 | 木 | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ポーロ  | 軟飯            | 豚肉と野菜の炒め煮<br>豚こま肉 人参<br>玉葱 煮干し 醤油 塩      | トマトときゅうりの煮物<br>トマト きゅうり 醤油 三温糖          | 中華風コーンスープ<br>クリームコーン缶 木綿豆腐<br>鶏がら 塩 片栗粉 | 牛乳<br>チーズ蒸しパン<br>ホットケーキ粉 牛乳 チーズ<br>油        |
| 7  | 21 | 金 | 牛乳<br>ベビー<br>スティック | 軟飯            | あかうおの照り焼き<br>あかうお 三温糖 醤油                 | ひじきの煮物<br>ひじき 玉葱 醤油 三温糖                 | みそ汁<br>なす きゃべつ 油揚げ<br>煮干し 味噌            | 牛乳<br>クッキー<br>薄力粉 ベーキングパウダー<br>有塩バター 牛乳 三温糖 |
| 10 | 31 | 月 | 牛乳<br>食べっこ<br>ベビー  | 軟飯            | 鶏肉の照り焼き<br>鶏もも肉 醤油 三温糖 油                 | 納豆和え<br>ほうれん草 人参 ひきわり納豆<br>醤油 かつお節 三温糖  | すまし汁<br>しめじ 白菜 煮干し<br>醤油 塩 花鰹           | 牛乳<br>かぼちゃスコーン<br>ホットケーキ粉 かぼちゃ<br>三温糖 牛乳    |
| 11 | 25 | 火 | 牛乳<br>ベビー<br>スティック | 軟飯            | 鰯の塩焼き<br>鰯 塩                             | 即席漬け<br>きゃべつ きゅうり 塩                     | みそ汁<br>木綿豆腐 わかめ<br>長葱 煮干し 味噌            | 牛乳<br>豆腐おかがゆ<br>精白米 木綿豆腐 人参<br>かつお節 醤油      |
| 12 | 26 | 水 | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ポーロ  | 軟飯            | 豚肉のみそ煮<br>豚こま肉 味噌 三温糖 片栗粉                | ブロッコリーのおかかあえ<br>ブロッコリー かつお節 醤油          | すまし汁<br>小松菜 玉葱<br>煮干し 醤油 塩 花鰹           | 牛乳<br>ブロッコリーのおかゆ<br>鶏ひき肉 ブロッコリー 塩           |
| 13 | 27 | 木 | 牛乳<br>ベビー<br>スティック | 酵母<br>ロール     | 大豆の煮物<br>大豆水煮缶 豚ひき肉 玉葱<br>三温糖 醤油         | スティック野菜<br>きゅうり 人参 酢 醤油                 | 冬瓜スープ<br>冬瓜 小松菜 ベーコン<br>煮干し 醤油 塩        | 牛乳<br>のりがゆ<br>精白米 青のり 鶏こま肉 人参<br>塩          |
| 14 | 28 | 金 | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ポーロ  | 軟飯            | 豚肉と野菜の炒め煮<br>豚こま肉 ピーマン 玉葱<br>塩 醤油        | かぶとツナのマヨサラダ<br>かぶ ツナ油漬 きゅうり<br>マヨドレ 塩   | みそ汁<br>かぼちゃ 玉葱<br>煮干し 味噌                | 牛乳<br>キャロットケーキ<br>人参 ホットケーキ粉<br>三温糖 油 牛乳    |



R5年度



## 献立表(9~11ヶ月)

館第二すぞのご保育園

| 日付 | 曜  | 1,2歳<br>午前おやつ | 昼 食                |   |                                  |                                | 午後おやつ |  |
|----|----|---------------|--------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|-------|--|
| 3  | 24 | 月             | 牛乳<br>食べっこ<br>ベビー  | 軟飯<br>鶏肉のとりみ煮<br>鶏もも肉 塩 片栗粉                         | 野菜の炒め煮<br>ピーマン 玉葱 もやし<br>三温糖 醤油  | すまし汁<br>白玉麩 わかめ<br>煮干し 醤油 塩 花鰹 | ミルク   | 豚肉と人参のおかゆ<br>精白米 豚ひき肉<br>人参 塩          |
| 4  | 18 | 火             | 牛乳<br>ベビー<br>スティック | 野菜うどん<br>干しうどん 鶏こま肉 わかめ もやし<br>きゅうり 煮干し 醤油 三温糖 塩    | 冬瓜のみそ煮<br>冬瓜 なす 味噌 三温糖<br>片栗粉    |                                | ミルク   | なすのおじや<br>精白米 豚ひき肉 なす<br>醤油 塩          |
| 5  | 19 | 水             | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ボーロ  | 軟飯<br>鶏肉のみそ煮<br>鶏もも肉 味噌 三温糖<br>片栗粉                  | 煮びたし<br>ほうれん草 人参<br>三温糖 醤油       | 小松菜のスープ<br>小松菜 もやし<br>煮干し 醤油 塩 | ミルク   | 鶏ぞうすい<br>精白米 鶏ひき肉<br>ほうれん草 煮干し 塩       |
| 6  | 20 | 木             | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ボーロ  | 軟飯<br>豚肉と野菜の炒め煮<br>豚こま肉 人参<br>玉葱 煮干し 醤油 塩           | トマトときゅうりの煮物<br>トマト きゅうり 醤油 三温糖   | すまし汁<br>木綿豆腐 わかめ<br>煮干し 醤油 塩   | ミルク   | 人参がゆ<br>精白米 人参<br>鶏こま肉 醤油              |
| 7  | 21 | 金             | 牛乳<br>ベビー<br>スティック | 軟飯<br>あかうおのとりみ煮<br>あかうお 三温糖 醤油<br>片栗粉               | ひじきの煮物<br>ひじき 玉葱 醤油 三温糖          | みそ汁<br>なす きゃべつ<br>煮干し 味噌       | ミルク   | ツナがゆ<br>精白米 ツナ水煮缶<br>きゃべつ 醤油           |
| 10 | 31 | 月             | 牛乳<br>食べっこ<br>ベビー  | 軟飯<br>鶏肉の照り煮<br>鶏もも肉 醤油 三温糖 片栗粉                     | のりあえ<br>ほうれん草 人参 刻みのり<br>醤油      | かぼちゃのスープ<br>かぼちゃ 白菜 煮干し<br>塩   | ミルク   | かぼちゃがゆ<br>精白米 かぼちゃ<br>豚こま肉 塩           |
| 11 | 25 | 火             | 牛乳<br>ベビー<br>スティック | 軟飯<br>あかうおのとりみ煮<br>あかうお 醤油 塩<br>片栗粉                 | きゃべつときゅうりの煮物<br>きゃべつ きゅうり 醤油 三温糖 | みそ汁<br>木綿豆腐 わかめ<br>煮干し 味噌      | ミルク   | 豆腐おかがゆ<br>精白米 木綿豆腐<br>人参 かつお節 醤油       |
| 12 | 26 | 水             | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ボーロ  | 軟飯<br>豚肉のみそ煮<br>豚こま肉 味噌 三温糖 片栗粉                     | ブロッコリーのおかかあえ<br>ブロッコリー かつお節 醤油   | すまし汁<br>小松菜 玉葱<br>煮干し 醤油 塩 花鰹  | ミルク   | ブロッコリーのおかゆ<br>精白米 ブロッコリー<br>鶏ひき肉 煮干し 塩 |
| 13 | 27 | 木             | 牛乳<br>ベビー<br>スティック | パン粥<br>大豆の煮物<br>大豆水煮缶 豚ひき肉 玉葱<br>食パン 三温糖 醤油<br>粉ミルク | スティック野菜<br>きゅうり 人参 酢 醤油          | 冬瓜スープ<br>冬瓜 小松菜<br>煮干し 醤油 塩    | ミルク   | のりがゆ<br>精白米 あおのり<br>鶏こま肉 人参 塩          |
| 14 | 28 | 金             | 牛乳<br>かぼちゃ<br>ボーロ  | 軟飯<br>豚肉と野菜の炒め煮<br>豚こま肉 ピーマン 玉葱<br>塩 醤油             | かぶときゅうりの煮物<br>かぶ きゅうり<br>醤油 三温糖  | みそ汁<br>かぼちゃ 玉葱<br>煮干し 味噌       | ミルク   | きゃべつのおかゆ<br>精白米 きゃべつ<br>鶏ひき肉 煮干し 塩     |





☆7月は暑さが本格化します。大量に汗をいっばいかき体力も消耗しやすくなります。屋内と屋外の気温差や冷房の効きすぎなどによって体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給、体を冷やしすぎないように衣服での調整など行っていきましょう。

## 7月は行事が盛りだくさんです♪



**七夕** 7月7日は七夕です♪七夕は、中国から伝わって来た星のお祭りになります☆6日の夕方に、願いを託した色とりどりの短冊で笹を飾り7日の朝に川や海に流したという「七夕流し」や「七夕送り」と呼ばれる行事です。



☆園でも少し早いですが7月5日のお誕生日会に「七夕スープ」を提供します！オクラを切るとお星さまの形に見えるので、楽しみにしてください(^)♪



**納豆の日**

7月10日は納豆の日です！1981年に初めて制定されました。もともと関西地方では納豆が苦手な人が多く、消費量をあげることを目的として関西の納豆工業協同組合が制定した日でした。1992年に全国の記念日になりました！



☆納豆は腸内環境を整えてくれる、免疫力をアップ、骨折の予防になります！体にもとっても良いので毎日の食事に取り入れてみましょう♪



## 夏野菜をうまく取り入れて暑さ対策を♪

夏が旬と言われている野菜や果物は熱くなった体を冷やしてくれる効果があります。それと同時に水分やビタミン、ミネラルも摂取することができます☆

🍆 きゅうりは利尿作用があり、体の余分な熱を逃がしてくれる働きがあります。酢の物にするとさっぱりしていてとても食べやすいのでオススメです♪お酢と合わせることでビタミンCの損失も防ぎ、代謝の促進も期待できます！

🍅 トマトも水分が多く、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンCが豊富です♡生で食べると体にたまった熱を冷まして、のどの渇きを潤してくれます。夏の紫外線による酸化も回復させてくれるので美容効果もあります！なす、オクラ、かぼちゃ、すいか、メロンなどもおすすめの夏野菜、果物です。

