

令和2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	木	みかん スティック ジュース チーズ	餃子丼 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 ポパイケーキ	612 Kcal 22.2 g	22.1 g	
2	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 和風ハムサラダ	飲むヨーグルト 柿 リッツ	574 Kcal 13.5 g	20.0 g	
3	土	運動会					
5	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまみそ和え わかめスープ	牛乳 ブルーベリーサンド	562 Kcal 18.4 g	22.9 g	
6	火	お弁当			飲むヨーグルト おせんべい	154 Kcal 4 g	4.4 g
7	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	ゆかりじゃこおにぎり 浅漬けきゅうり	543 Kcal 13.4 g	17.5 g	
8	木	りんご スティック ジュース チーズ	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 もちもちドーナッツ	529 Kcal 16.9 g	21.6 g	
9	金	牛乳 菓子	ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘煮	牛乳 マーラーカオ	531 Kcal 11.3 g	21.2 g	
10	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツとコーンのスープ 梨	牛乳 キーマカレーサンド	490 Kcal 13.2 g	17.7 g	
12	月	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 ボイルウインナー みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	594 Kcal 21.3 g	23.3 g	
13	火	牛乳 菓子	ごはん さんまの幽庵焼き ゆかり和え さつま汁	麦茶 マカロニきなこ	597 Kcal 24.2 g	25.9 g	
14	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃスープ	青のりじゃこおにぎり たくあん	578 Kcal 18.3 g	18.8 g	
15	木	みかん スティック ジュース チーズ	餃子丼 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 ポパイケーキ	612 Kcal 22.2 g	22.1 g	
16	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 和風ハムサラダ	飲むヨーグルト 柿 リッツ	574 Kcal 13.5 g	20.0 g	
17	土	牛乳 菓子	みそ煮込みうどん さつま芋の甘煮 梨	牛乳 チーズサンド	612 Kcal 15.3 g	22.8 g	
19	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまみそ和え わかめスープ	牛乳 ブルーベリーサンド	562 Kcal 18.4 g	22.9 g	
20	火	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー こぶきいも みそ汁	麦茶 お好み焼き	507 Kcal 11.6 g	22.7 g	
21	水	ヨーグルト	【お誕生日会】わかめごはん 鶏肉のから揚げ 梅おかか和え 人参スープ みかん	りんごジュース かぼちゃケーキ	678 Kcal 23.6 g	20.1 g	
22	木	りんご スティック ジュース チーズ	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 もちもちドーナッツ	529 Kcal 16.9 g	21.6 g	
23	金	牛乳 菓子	ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘煮	牛乳 マーラーカオ	531 Kcal 11.3 g	21.2 g	
24	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツとコーンのスープ 梨	牛乳 キーマカレーサンド	490 Kcal 13.2 g	17.7 g	
26	月	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 ボイルウインナー みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	612 Kcal 21.3 g	23.3 g	
27	火	牛乳 菓子	ごはん さんまの幽庵焼き ゆかり和え さつま汁	麦茶 マカロニきなこ	597 Kcal 24.2 g	25.9 g	
28	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃスープ	青のりじゃこおにぎり たくあん	578 Kcal 18.3 g	18.8 g	
29	木	キャロット スティック トジャー チーズ	豚丼 酢の物 すまし汁	牛乳 ごまスコーン	602 Kcal 17.1 g	23.6 g	
30	金	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 焼き芋	542 Kcal 17.3 g	23.4 g	
31	土	牛乳 菓子	みそ煮込みうどん さつま芋の甘煮 梨	牛乳 チーズサンド	612 Kcal 15.3 g	22.8 g	

令和2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	木	みかん ジュース 菓子	そばろ雑炊 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 ポバイケーキ 豚肉と野菜のスープ	
2	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
3	土	運動会			
5	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き ごま和え わかめスープ	牛乳 コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	
6	火	お弁当			牛乳 菓子
7	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	ゆかりじゃこおにぎり 鶏肉と野菜のスープ	
8	木	りんご ジュース 菓子	軟飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ	
9	金	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 マーラーカオ 豚肉と野菜のスープ	
10	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツとコーンのスープ 梨	牛乳 ミートサンド 鶏肉と野菜のスープ	
12	月	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 みそ汁	牛乳 マーマレードサンド 豚肉と野菜のスープ	
13	火	牛乳 菓子	軟飯 さんまの幽庵焼き ゆかり和え さつま汁	牛乳 マカロニきなこ和え 鶏肉と野菜のスープ	
14	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー パンプキンスープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり 野菜のスープ	
15	木	みかん ジュース 菓子	そばろ雑炊 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 ポバイケーキ 豚肉と野菜のスープ	
16	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
17	土	牛乳 菓子	味噌うどん さつま芋の甘煮 梨	牛乳 チーズサンド 鶏肉と野菜のスープ	
19	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き ごま和え わかめスープ	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ	
20	火	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー こぶさいも みそ汁	牛乳 ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ	
21	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】わかめがゆ 鶏肉のから揚げ 梅おかか和え 人参スープ みかん	かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ	
22	木	りんご ジュース 菓子	軟飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 魚がゆ 野菜スープ	
23	金	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 マーラーカオ 豚肉と野菜のスープ	
24	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツとコーンのスープ 梨	牛乳 ミートサンド 鶏肉と野菜のスープ	
26	月	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 みそ汁	牛乳 マーマレードサンド 豚肉と野菜のスープ	
27	火	牛乳 菓子	軟飯 さんまの幽庵焼き ゆかり和え さつま汁	牛乳 マカロニきなこ和え 鶏肉と野菜のスープ	
28	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー パンプキンスープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり 野菜のスープ	
29	木	キャロット ジュース 菓子	豚丼 酢の物 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
30	金	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 さつま芋ごはん 鶏肉と野菜のスープ	
31	土	牛乳 菓子	味噌うどん さつま芋の甘煮 梨	牛乳 チーズサンド 鶏肉と野菜のスープ	

令和2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	木	そばろ雑炊 スティック野菜 中華風スープ	ほうれん草がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	金	全粥 野菜のクリーム煮 和風サラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	土	運動会	
5	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜の柔らか煮 わかめスープ	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	火	お弁当 ミルク	
7	水	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	じゃこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	木	全粥 鮭のみそ煮 野菜の甘酢漬け すまし汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
9	金	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	マーラーカオ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	土	鶏がゆ キャベツのスープ 梨	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	月	全粥 豆腐と野菜のそばろ煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	火	全粥 さんまのおろし煮 みぞれかぶ さつま汁	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のおひたし パンプキンスープ	青のりじゃこがゆ 野菜のスープ ミルク
15	木	そばろ雑炊 スティック野菜 中華風スープ	ほうれん草がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	金	全粥 野菜のクリーム煮 和風サラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	土	味噌うどん さつま芋の甘煮 梨	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜の柔らか煮 わかめスープ	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	火	全粥 スタミナソテー マッシュポテト みそ汁	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	水	【お誕生日会】わかめがゆ 鶏肉と人参の甘煮 おかか和え 人参スープ みかん	かぼちゃがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	木	全粥 鮭のみそ煮 野菜の甘酢漬け すまし汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
23	金	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	マーラーカオ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	土	鶏がゆ キャベツのスープ 梨	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	月	全粥 豆腐と野菜のそばろ煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	火	全粥 さんまのおろし煮 みぞれかぶ さつま汁	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のおひたし パンプキンスープ	青のりじゃこがゆ 野菜のスープ ミルク
29	木	豚丼 酢の物 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	金	全粥 白身魚のおろし煮 人参の甘煮 みそ汁	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	土	味噌うどん さつま芋の甘煮 梨	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク

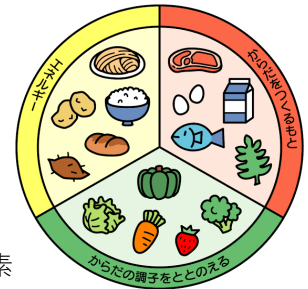
10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べて、バランス良く栄養を摂りましょう。スポーツの秋ですから、たくさん身体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね！！

### 成長に必要な 栄養素

3～5歳児の、1日に必要なエネルギー量は、1250～1300kcal（1,2歳児は900～950kcal）が目安とされています。食事はさまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大切ですが、特にこどもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらを食事からしっかりと摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。

### 赤・黄・緑に分けて、バランスの良い食事を！

どこかで一度は目にしたことがあると思いますが、こちらは三食食品群のイラストです。園では、1日に必要なエネルギー・栄養素の約半分を摂取できるよう、



献立を考えています。残りの半分はご家庭で摂取して頂きたいのですが、気をつけたいのが栄養の偏りです。ごはん1杯（約150g）は約250kcalありますが、これは食パン6枚切り1枚半・うどん1人前とほぼ同じエネルギー量です。おやつに炭水化物を摂りすぎると、1日に必要なエネルギーは満たされますが、他の栄養素が不足してしまいます。三食食品群を意識して1日の食事を組み立て、おやつは1日100～200kcalを目安に、なるべく栄養価の高いものを選びましょう。

### 血液をさらさらにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには、血液をさらさらにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなど、調理方法も豊富！ぜひ秋の味覚を味わってみてくださいね。

今月の給食では、13日と27日に、「さんまの幽庵焼き」を提供します！！

### 10月 旬の食材

- 新米
- かぶ
- さといも
- さんま
- 鮭
- まつたけ