

2024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 タンパク質 脂質	
1	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 夏野菜カレー きゅうりのサラダ すいか	牛乳 ごまスコーン	630 Kcal 23.1 g	21.0 g
2	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切り干し大根サラダ みそ汁	牛乳 コーンポテトおやき	526 Kcal 18.3 g	22.0 g
3	土	牛乳 菓子	スパゲティミートソース 野菜スープ すいか	牛乳 ツナサンド	615 Kcal 19.2 g	23.5 g
5	月	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	617 Kcal 17.8 g	27.3 g
6	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん ポイルウインナー さつまいもの甘煮	子ぎつねおにぎり 浅漬けきゅうり	635 Kcal 16.4 g	19.9 g
7	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ごはん 照り焼きハンバーグ しゃきしゃき野菜サラダ 夏野菜スープ すいか	牛乳 ココアケーキ	678 Kcal 23.9 g	22.6 g
8	木	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ シルバーサラダ 人参スープ	おかかおにぎり スティックチーズ	599 Kcal 21.6 g	18.6 g
9	金	牛乳 菓子	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 レーズンクッキー	582 Kcal 18.4 g	18.0 g
10	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ すいか	牛乳 セサミサンド	572 Kcal 17.5 g	17.1 g
13	火	牛乳 菓子	ごはん 煮魚 野菜の甘酢漬け たぬき汁	牛乳 塩ちんすこう	598 Kcal 18.3 g	24.6 g
14	水	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト キャベツのスープ	ひじきしらすおにぎり 浅漬けきゅうり	526 Kcal 11.4 g	21.9 g
15	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー きゅうりのサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ごまスコーン	689 Kcal 22.1 g	22.2 g
16	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き 切り干し大根サラダ みそ汁	フルーツゼリー クラッカー	444 Kcal 14.2 g	17.3 g
17	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 すいか	牛乳 コーンパン	589 Kcal 15 g	23.7 g
19	月	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	617 Kcal 17.8 g	27.3 g
20	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん ポイルウインナー さつまいもの甘煮	子ぎつねおにぎり 浅漬けきゅうり	635 Kcal 16.4 g	19.9 g
21	水	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 豆乳かぼちゃケーキ	526 Kcal 17 g	20.8 g
22	木	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ シルバーサラダ 人参スープ	おかかおにぎり スティックチーズ	599 Kcal 21.6 g	18.6 g
23	金	牛乳 菓子	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 レーズンクッキー	582 Kcal 18.4 g	18 g
24	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ すいか	牛乳 セサミサンド	572 Kcal 17.5 g	17.1 g
26	月	牛乳 菓子	ごはん パーベキューボーク もやしの香りあえ かぼちゃスープ	飲むヨーグルト とうもろこし	487 Kcal 9.4 g	20.5 g
27	火	牛乳 菓子	ごはん 煮魚 野菜の甘酢漬け たぬき汁	牛乳 塩ちんすこう	598 Kcal 18.3 g	24.6 g
28	水	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト キャベツのスープ	ひじきしらすおにぎり 浅漬けきゅうり	526 Kcal 11.4 g	21.9 g
29	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん スタミナソテー ゆかりあえ みそ汁	牛乳 のり塩ポテト	518 Kcal 18.9 g	22.5 g
30	金	牛乳 菓子	【料理保育】ごはん パーモントカレー フレンチサラダ すいか	牛乳 マカロニきなこ	655 Kcal 19.8 g	21.6 g
31	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	614 Kcal 15 g	26.3 g

2024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	りんごジュース 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 大根サラダ すいか	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ
2	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根サラダ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
3	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース ポテトスープ すいか	牛乳 ツナサンド 豚肉と野菜のスープ
5	月	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド 白身魚と野菜のスープ
6	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん ポイルウインナー さつまいもの甘煮	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
7	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 照り焼きハンバーグ しゃきしゃきサラダ かぼちゃスープ すいか	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
8	木	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 シルバーサラダ 人参スープ	牛乳 おかかおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
9	金	牛乳 菓子	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ すいか	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のスープ
13	火	牛乳 菓子	軟飯 煮魚 野菜の甘酢漬け たぬき汁	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
14	水	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト キャベツスープ	牛乳 ひじきしらすおにぎり 野菜スープ
15	木	りんごジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ ヨーグルト和え	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ
16	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根サラダ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
17	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 すいか	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
19	月	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド 白身魚と野菜のスープ
20	火	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん ポイルウインナー さつまいもの甘煮	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
21	水	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 豆乳かぼちゃケーキ 豆腐と野菜のスープ
22	木	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 シルバーサラダ 人参スープ	牛乳 おかかおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
23	金	牛乳 菓子	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
24	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ すいか	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のスープ
26	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の甘辛煮 もやしの香りあえ かぼちゃスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	火	牛乳 菓子	軟飯 煮魚 野菜の甘酢漬け たぬき汁	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
28	水	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト キャベツスープ	牛乳 ひじきしらすおにぎり 野菜スープ
29	木	みかんジュース 菓子	軟飯 スタミナソテー ゆかりあえ みそ汁	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
30	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のポトフ フレンチサラダ すいか	牛乳 マカロニきな粉 豚肉と野菜のスープ
31	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ

2024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	全粥 夏野菜のトマト煮 大根サラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	金	全粥 鶏肉と野菜の煮物 切り干し大根柔らか煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	土	ミートうどん 野菜スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	月	全粥 鮭のトマト煮 酢の物 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 白身魚と野菜のスープ ミルク
6	火	野菜うどん さつまいもの甘煮	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
7	水	全粥 ハンバーグのくずし煮 しやしきサラダ かぼちゃスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 はるさめとキャベツの煮物 人参スープ	おかか粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	金	なすのおじや 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	土	人参がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	火	全粥 煮魚 野菜の甘酢漬け たぬき汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
14	水	じゃーじゃー麺柔らか煮 トマト キャベツスープ	ひじきとしらすのお粥 野菜のスープ ミルク
15	木	全粥 野菜のクリーム煮 大根サラダ ヨーグルト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	金	全粥 鶏肉と野菜の煮物 切り干し大根柔らか煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	土	豚丼 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
19	月	全粥 鮭のトマト煮 酢の物 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 白身魚と野菜のスープ ミルク
20	火	野菜うどん さつまいもの甘煮	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
21	水	全粥 野菜たっぷり夏マーボー 角切り野菜サラダ すまし汁	かぼちゃ粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
22	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 はるさめとキャベツの煮物 人参スープ	おかか粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	金	なすのおじや 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	土	人参がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	月	全粥 豚肉の甘辛煮 青菜と人参の煮びたし かぼちゃスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	火	全粥 煮魚 野菜の甘酢漬け たぬき汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
28	水	じゃーじゃー麺柔らか煮 トマト キャベツスープ	ひじきとしらすのお粥 野菜のスープ ミルク
29	木	全粥 スタミナソテー みぞれ大根 みそ汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	金	全粥 野菜のポトフ フレンチサラダ	きなこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	土	豚丼 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



お盆休みに帰省をしたり、旅行にでかけるご家族も多いことと思います。
自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、様々な体験をした子どもたちが、
一回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです☆彡



食欲が落ちていませんか…？



夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわかないという子も増えて
いるのではないのでしょうか？ ついつい冷たいものばかり口にしたくなりますが、冷たいものを摂りすぎると、
胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。

食欲がわかないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう！

～食欲を増す工夫～

食欲を刺激する

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、唾液の分泌を促し
食欲を刺激してくれます。

彩りを意識

「おいしそう！」と感じる見た目も大切です。赤・黄色・オレンジと
いった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる

家族や友達と一緒に楽しい雰囲気でお食事を囲むのはもちろん、音楽をかける、
ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も食欲増進につながります。



◎材料（5人分）

- ・豚ひき肉 120 g
- ・にんにく 5 g
- ・にんじん 35 g
- ・茄子 120 g
- ・長ねぎ 30 g
- ・さやいんげん 40 g
- ・コーン缶 40 g
- ・サラダ油 20 g
- ・オイスターソース 6 g
- ・三温糖 6 g
- ・醤油 6 g
- ・食塩 3 g
- ・ごま油 6 g

❀ 夏野菜丼 ❀

◎作り方

- ①にんにくをすりおろし、
ひき肉と一緒に油で炒める。
- ②野菜を入れて炒める。
- ③野菜に火が通ってきたら、
ごま油以外の調味料で調味する。
- ④最後にごま油を入れて完成！

夏献立の中でも人気の
メニューです！
スタミナがつくどんぶり
とさっぱり食べやすいサラダ、
どちらも旬の野菜をたっぷり
使用しています♪
他にも気になるレシピ等が
あればお気軽にお声がけ
ください(*^^*)

◎材料（5人分）

- ・にんじん 50 g
- ・キャベツ 150 g
- ・きゅうり 75 g
- ・もやし 100 g
- ☆サラダ油 15 g
- ☆穀物酢 15 g
- ☆食塩 1.5 g
- ☆醤油 5 g

❀ しやしやしき野菜サラダ ❀

◎作り方

- ①野菜を切って茹で、冷水で冷やす。
- ②☆の調味料を混ぜ、
ドレッシングを作る。
- ③野菜の水気を切ってから
ドレッシングと和えて完成！

8月 旬の食材

- ☒ピーマン
- ☒とうもろこし
- ☒ズッキーニ
- ☒うなぎ
- ☒カジキマグロ
- ☒桃