

2022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	
2	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	545 Kcal 15.8 g	19.6 g
6	金	飲むヨーグルト	【お誕生日会】ツナカレーピラフ 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 クッキー	602 Kcal 25.8 g	21.5 g
7	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	502 Kcal 15.2 g	14.8 g
9	月	牛乳 菓子	ごはん はるさめ炒め煮 こぶきいも すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	543 Kcal 13.8 g	19.5 g
10	火	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	牛乳 米粉の抹茶ケーキ	629 Kcal 20.4 g	26.6 g
11	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	飲むヨーグルト そらまめ クラッカー	600 Kcal 14.6 g	21.0 g
12	木	りんごジュース スティックチーズ	ふりかけごはん 煮魚 五目ひじき みそ汁	牛乳 オレンジケーキ	577 Kcal 17.2 g	20.3 g
13	金	牛乳 菓子	和風スパゲッティ ブロッコリーツナサラダ ポテトスープ	牛乳 照り焼きドッグ	594 Kcal 19 g	26.8 g
14	土	牛乳 菓子	五目ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	531 Kcal 17.4 g	20.7 g
16	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	545 Kcal 15.8 g	19.6 g
17	火	牛乳 菓子	たけのこごはん カジキの照り焼き ごま味噌和え すまし汁	牛乳 豆腐きなこドーナツ	558 Kcal 21 g	28.7 g
18	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ チーズサラダ コーンスープ	梅じゃこおにぎり たくあん	573 Kcal 18.1 g	22.1 g
19	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 肉じゃが 即席漬け はんぺんのすまし汁	牛乳 ごまスコーン	580 Kcal 17 g	20.1 g
20	金	牛乳 菓子	ごはん サバのカレー揚げ 酢の物 みそ汁	飲むヨーグルト 果物 リッツ	552 Kcal 16.9 g	21.3 g
21	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	502 Kcal 15.2 g	14.8 g
23	月	牛乳 菓子	ごはん はるさめ炒め煮 こぶきいも すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	543 Kcal 13.8 g	19.5 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	牛乳 米粉の抹茶ケーキ	629 Kcal 20.4 g	26.6 g
25	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	飲むヨーグルト そらまめ クラッカー	600 Kcal 14.6 g	21 g
26	木	りんごジュース スティックチーズ	ふりかけごはん 煮魚 五目ひじき みそ汁	牛乳 オレンジケーキ	630 Kcal 18.9 g	28.9 g
27	金	牛乳 菓子	和風スパゲッティ ブロッコリーツナサラダ ポテトスープ	牛乳 照り焼きドッグ	594 Kcal 19 g	26.8 g
28	土	牛乳 菓子	五目ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	531 Kcal 17.4 g	20.7 g
30	月	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳 米粉レーズン蒸しパン	628 Kcal 19 g	22.9 g
31	火	牛乳 菓子	たけのこごはん カジキの照り焼き ごま味噌和え すまし汁	牛乳 豆腐きなこドーナツ	558 Kcal 21 g	28.7 g

2022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
2	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	金	牛乳 菓子	【お誕生日会】ツナがゆ 鶏肉の塩焼き フレンチサラダ チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
7	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
9	月	牛乳 菓子	軟飯 春雨炒め煮 こふきいも すまし汁	牛乳 人参ご飯 豚肉と野菜のスープ
10	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	牛乳 鶏雑炊 さつまいもの甘煮
11	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ
12	木	りんごジュース 菓子	ふりかけごはん 魚と野菜の煮物 みそ汁	牛乳 オレンジケーキ 野菜のスープ
13	金	牛乳 菓子	和風スパゲッティ ブロッコリーツナサラダ ポテトスープ	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のポトフ
14	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
16	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
17	火	牛乳 菓子	鶏がゆ カジキの照り焼き ごま味噌和え すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
18	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 うめじゃこおにぎり みそ汁
19	木	みかんジュース 菓子	軟飯 肉じゃが 即席漬け すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
20	金	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ 酢の物 みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
21	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
23	月	牛乳 菓子	軟飯 春雨炒め煮 こふきいも すまし汁	牛乳 人参ご飯 豚肉と野菜のスープ
24	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 さつま汁	牛乳 鶏ぞうすい さつまいもの煮物
25	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ
26	木	りんごジュース 菓子	ふりかけごはん 魚と野菜の煮物 みそ汁	牛乳 オレンジケーキ 野菜のスープ
27	金	牛乳 菓子	和風スパゲッティ ブロッコリーツナサラダ ポテトスープ	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のポトフ
28	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
30	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め かぼちゃの甘煮 わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
31	火	牛乳 菓子	軟飯 カジキの照り焼き ごま味噌和え すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁

2022年



献立表(9～11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 トマト みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	金	【お誕生日会】ツナがゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ チンゲン菜のスープ 果物	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
7	土	鶏がゆ キャベツのスープ 果物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	月	全粥 春雨炒め煮 マッシュポテト すまし汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	火	全粥 鯖のおろし煮 人参の甘煮 さつま汁	鶏雑炊 さつまいもの甘煮 ミルク
11	水	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	木	おかかがゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
13	金	和風スパゲッティ 塩ゆでブロッコリー ポテトスープ	鶏がゆ 野菜のポトフ ミルク
14	土	人参がゆ みそ汁 果物	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
16	月	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 トマト みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	火	鶏がゆ カジキの照り焼き 野菜の柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
18	水	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 フレンチサラダ オニオンスープ	しらすがゆ みそ汁 ミルク
19	木	全粥 肉じゃが キャベツの柔らか煮 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	金	全粥 魚の甘辛煮 酢の物 みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
21	土	鶏がゆ キャベツのスープ 果物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	月	全粥 春雨炒め煮 マッシュポテト すまし汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	火	全粥 鯖のおろし煮 人参の甘煮 さつま汁	鶏雑炊 さつまいもの甘煮 ミルク
25	水	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	木	おかかがゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
27	金	和風スパゲッティ 塩ゆでブロッコリー ポテトスープ	鶏がゆ 野菜のポトフ ミルク
28	土	人参がゆ みそ汁 果物	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
30	月	全粥 豆腐ときゃべつの炒め煮 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	火	全粥 カジキの照り焼き 野菜の柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク

2022年



給食便り

すぎのこ保育園

新年度が始まり1か月が経ちました。
昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日でも、早寝早起きを心掛け、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

子どもにとっての



とは？

ずばり、大人にとっては嗜好品ですが、**子どもにとっては「食事の一部」**です。

子どもの胃は小さく、一度に食べられる量が少ない割に、大人よりも多くの栄養を必要とします。

3食以外に「補食（おやつ）」を与えて、不足する栄養を補います。保育園では2歳クラスまでは1日2回（午前おやつは水分補給程度）、3歳以上のクラスでは1日1回おやつの時間があります。

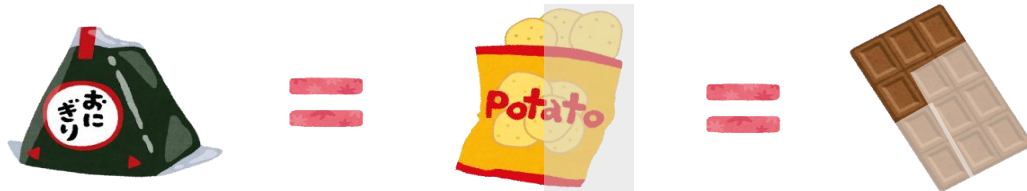
今月は「おやつ」についてご紹介します♪

★おやつの内容

おにぎり、ふかしいも、サンドイッチ、ヨーグルト・チーズなどの乳製品、季節の果物など
→ 食事の一部となるものがおすすです

※スナック菓子、チョコレート、ジュース、ケーキ、菓子パンなどは、高エネルギーで肥満の原因となります。自分で気づかないうちに食べ過ぎてしまうので、食べる分だけをとりわけましょう。

※ 以下の食品は同じエネルギー量です （約160kcal）



おにぎり 1 個（市販サイズ） ポテトチップス1/2袋（約30 g） チョコレート4かけ（約13 g）

★保育園がある日のおやつは？

15：00ころにおやつを食べているので、基本的には夕食までの間、ご家庭でのおやつは必要はありません。夕食前にどうしてもおなかが空く場合は、お菓子類よりも、夕食に影響が出ない量で食事の一部になるもの（野菜や果物）、夕食分のごはんやおかずの分食もおすすです。干し芋や小魚系など、噛む練習ができるものもいいでしょう。



旬の食材 【たけのこ】

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこは低カロリー食材であり、野菜では珍しくたんぱく質を含んでいます。



また、食物繊維を多く含んでいるため、便秘予防に大変効果的です！（食べ過ぎには注意しましょう）

5月の献立では、17日・31日に

「たけのこごはん」が登場します♪ お楽しみに。



5月 旬の食材

- ☒ たけのこ
- ☒ アスパラガス
- ☒ 新ごぼう
- ☒ メロン
- ☒ いちご
- ☒ かつお