

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	
1	木	りんごジュース スティックチーズ	中華丼 トマト 春雨スープ	牛乳 照り焼きドッグ	514 Kcal 14.2 g	20.7 g
2	金	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 一口ドーナッツ	567 Kcal 20.4 g	21.6 g
3	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	555 Kcal 12.1 g	16.8 g
5	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー 即席漬け みそ汁	牛乳 らふく	449 Kcal 15.9 g	20.8 g
6	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】ドライカレー 鶏肉のオレンジ焼き チーズサラダ きのことスープ ヨーグルト和え	麦茶 ポテトもち	544 Kcal 19.6 g	21.2 g
7	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	梅かつおおにぎり たくあん	589 Kcal 15.7 g	18.2 g
8	木	みかんジュース スティックチーズ	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 クッキー	572 Kcal 16.6 g	21.0 g
9	金	牛乳 菓子	ごはん サバのおろしソース おかか和え すまし汁	飲むヨーグルト おせんべい	540 Kcal 18 g	22.8 g
10	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 人参と小松菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	565 Kcal 18 g	21.9 g
12	月	牛乳 菓子	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のり and え 豚汁	牛乳 ジャムサンド	548 Kcal 13 g	29.3 g
13	火	飲むヨーグルト	ごはん ミルクカレー 切干大根サラダ	ぶどうゼリー リッツ	550 Kcal 13.8 g	16.9 g
14	水	牛乳 菓子	冷やしきつねうどん じゃがいものそばろ煮	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	546 Kcal 12.4 g	20.8 g
15	木	飲むヨーグルト	中華丼 トマト 春雨スープ	牛乳 照り焼きドッグ	514 Kcal 14.2 g	20.7 g
16	金	飲むヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 一口ドーナッツ	567 Kcal 20.4 g	21.6 g
17	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	555 Kcal 12.1 g	16.8 g
20	火	牛乳 菓子	ごはん 油淋鶏 もやしナムル わかめスープ	牛乳 マカロニみたらし	638 Kcal 23.6 g	23.7 g
21	水	ラムネ	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	麦茶 おはぎ	623 Kcal 18 g	17.9 g
22	木		【乳児運動会】 豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 クッキー	572 Kcal 16.6 g	21 g
24	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 人参と小松菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	565 Kcal 18 g	21.9 g
26	月	牛乳 菓子	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のり and え 豚汁	牛乳 ジャムサンド	548 Kcal 13 g	29.3 g
27	火	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 切干大根サラダ	ぶどうゼリー リッツ	550 Kcal 13.8 g	16.9 g
28	水	ラムネ	冷やしきつねうどん じゃがいものそばろ煮	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	546 Kcal 12.4 g	20.8 g
29	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん スタミナソテー 即席漬け みそ汁	牛乳 かぼちゃケーキ	574 Kcal 19.3 g	23.4 g
30	金	牛乳 菓子	ごはん サバのおろしソース おかか和え すまし汁	牛乳 チヂミ	576 Kcal 20.3 g	25.0 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
1	木	りんごジュース 菓子	中華丼 トマト 春雨スープ	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のスープ
2	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
3	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
5	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー 即席漬け みそ汁	牛乳 らふく 豚肉と野菜のスープ
6	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト和え	ポテト餅 鶏肉と野菜のスープ
7	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 キャベツとコーンのスープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
8	木	みかんジュース 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
9	金	牛乳 菓子	軟飯 サバのおろしソース おかか和え すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のみそ汁
10	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 人参と小松菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
12	月	牛乳 菓子	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き のりและ 豚汁	牛乳 ジャムパン 豚肉と野菜のスープ
13	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 切り干し大根サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
14	水	牛乳 菓子	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 チーズおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
15	木	牛乳 菓子	中華丼 トマト 春雨スープ	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のスープ
16	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
17	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
20	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏唐揚げ もやしのナムル わかめスープ	牛乳 マカロニみたらし 鶏肉と野菜のスープ
21	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 キャベツとコーンのスープ	おはぎ みそ汁
22	木		【乳児運動会】豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
24	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 人参と小松菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
26	月	牛乳 菓子	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き のり和え 豚汁	牛乳 ジャムパン 豚肉と野菜のスープ
27	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 切り干し大根サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
28	水	牛乳 菓子	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 チーズおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
29	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 スタミナソテー 即席漬け みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
30	金	牛乳 菓子	軟飯 サバのおろしソース おかか和え すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のみそ汁

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
1	木	全粥 中華風煮物 トマト 春雨スープ	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
2	金	全粥 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	土	鶏がゆ ポテトスープ 果物	豆腐人参がゆ 野菜のスープ ミルク
5	月	全粥 スタミナソテー キャベツの柔らか煮 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	火	【お誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉と野菜の煮物 フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト和え	ポテトがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	水	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
8	木	豚丼 酢の物 みそ汁	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	金	全粥 めかじきのおろし煮 おかか和え すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
10	土	ミートうどん 人参と小松菜のスープ 果物	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	月	全粥 鮭の味噌煮 のり和え 豚汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	火	全粥 野菜のクリーム煮 切り干し大根柔らか煮	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	水	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮	おかかがゆ 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
15	木	全粥 中華風煮物 トマト 春雨スープ	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
16	金	全粥 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	土	鶏がゆ ポテトスープ 果物	豆腐人参がゆ 野菜のスープ ミルク
20	火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
21	水	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	全粥 みそ汁 ミルク
22	木	【乳児運動会】豚丼 酢の物 みそ汁	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	土	ミートうどん 人参と小松菜のスープ 果物	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	月	全粥 鮭の味噌煮 のり和え 豚汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	火	全粥 野菜のクリーム煮 切り干し大根柔らか煮	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	水	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮	おかかがゆ 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
29	木	全粥 スタミナソテー キャベツの柔らか煮 みそ汁	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	金	全粥 めかじきのおろし煮 おかか和え すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。

生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則や食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしていいただければと思います。

【食生活改善普及運動の目標】（厚生労働省ホームページより）

健康日本21における栄養・食生活の目標に定められている、

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加
- ②野菜摂取量の増加 ※1日あたりの野菜摂取量は成人で350g以上/3～5歳で240g以上
- ③食塩摂取量の減少 ※1日あたり、成人男性7.5g未満/成人女性6.5g未満/幼児3.0g未満
- ④牛乳・乳製品の摂取習慣の定着



□生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日頃の生活習慣が関係して発症・進行する疾患のこと。中でも肥満は、生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。幼少期の肥満は、将来の生活習慣病のリスクを高めるため、まずは肥満にならない食生活を心掛けることが大切です。

【小児生活習慣病チェック】あてはまるものが多いほどリスクが高まります。今一度確認しましょう。

- ☐ 甘い飲料をよく飲む
- ☐ 朝食を食べない
- ☐ 就寝時間が遅い
- ☐ ファストフード、スナック菓子を好んで食べる
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ よく噛まず、早食いである
- ☐ あまり運動をしない
- ☐ 家の中で過ごすことが多い

運動会に向けて ～栄養面からのサポート～

👉 9月22日は乳児運動会、10月1日は幼児運動会です！

体をもっと強くするため、疲労を回復させるためにも食事は大切。運動後の疲労回復には、【炭水化物・ビタミンB1】の摂取がポイントです。また、身体が疲れていると胃腸もぐったり。香辛料や酸味の方で食欲を刺激したり、のどごしのよい麺類をメニューにいれるのもおすすめです。ビタミンB1は、豚肉（赤身肉）に多く含まれます。にんにく・生姜、玉葱や人参などお好みの野菜と炒めて酒と醤油で味付けすれば、スタミナソテーの出来上がり★ 給食でも提供する一品です。とっても簡単なのでぜひお試しください。



9月 旬の食材

- ☒ 新米
- ☒ さつまいも
- ☒ しめじ
- ☒ かつお
- ☒ 鮭
- ☒ 栗

