

2022年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ *ジュースの日は、ひよこ組 牛乳を提供しています。	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	月	ミニハート せんべい	ごはん ツナカレー コールスローサラダ	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	593 Kcal 13.4 g	20.4 g
2	火	牛乳 胚芽 クッキー	ブロッコリーとツナの Pasta 大豆サラダ トマトスープ	牛乳 桜エビと青のりのおにぎり	580 Kcal 17.3 g	24.3 g
3	水	牛乳 きな粉 せんべい	米粉ロールパン イタリアンチキン しゃきしゃき野菜サラダ かぼちゃスープ	冷やしうどん	550 Kcal 21.7 g	23.9 g
4	木	ぶどうジュース ステック チーズ	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー ゆかり和え みそ汁	牛乳 ボンデケーキ	560 Kcal 18.1 g	23.1 g
5	金	牛乳 クラッカー	ごはん あじの香味焼き ごま酢和え みそ汁	牛乳 枝豆 せんべい	550 Kcal 16.6 g	26.9 g
6	土	牛乳 きな粉 せんべい	冷やし野菜うどん かぼちゃの甘煮 パナナ	牛乳 きな粉サンド	566 Kcal 10.4 g	20.4 g
8	月	牛乳 ミニハート せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 きゅうりとトマトのサラダ 冬瓜スープ	牛乳 ココアブレッド	584 Kcal 19.9 g	25.7 g
9	火	牛乳 胚芽 クッキー	ごはん 鮭フライ おかか和え みそ汁	牛乳かん せんべい	548 Kcal 13.9 g	22.2 g
10	水	牛乳 きな粉 せんべい	【お誕生日会】 テリヤキバーガー 付け合わせ(トマト・ブロッコリー) 味噌ドレサラダ マカロニスープ スイカ	牛乳 フルーツケーキ	559 Kcal 16.2 g	22.3 g
12	金	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉の生姜焼き のり and え みそ汁	牛乳 おはぎ(あんこ)	60.9 Kcal 13.1 g	24.9 g
13	土	牛乳 きな粉 せんべい	チキンカレーピラフ 豆腐スープ オレンジ	フルーチェ クラッカー	554 Kcal 16 g	19.2 g
15	月	牛乳 ミニハート せんべい	ごはん ツナカレー コールスローサラダ	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	593 Kcal 13.4 g	20.4 g
16	火	牛乳 胚芽 クッキー	ブロッコリーとツナの Pasta 大豆サラダ トマトスープ	牛乳 桜エビと青のりのおにぎり	580 Kcal 17.3 g	24.3 g
17	水	牛乳 きな粉 せんべい	米粉ロールパン ハンバーガー フレンチサラダ ほうれん草と春雨スープ	牛乳 ひじきおにぎり	601 Kcal 20.5 g	22.6 g
18	木	ぶどうジュース ステック チーズ	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー ゆかり和え みそ汁	牛乳 ボンデケーキ	560 Kcal 18.1 g	23.1 g
19	金	牛乳 クラッカー	ごはん あじの香味焼き ごま酢和え みそ汁	牛乳 甘辛豆腐だんご	544 Kcal 13.4 g	26.1 g
20	土	牛乳 きな粉 せんべい	冷やし野菜うどん かぼちゃの甘煮 パナナ	牛乳 きな粉サンド	554 Kcal 10.4 g	20.4 g
22	月	牛乳 ミニハート せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 きゅうりとトマトのサラダ 冬瓜スープ	牛乳 ココアブレッド	584 Kcal 19.9 g	25.7 g
23	火	牛乳 胚芽 クッキー	ごはん 鮭フライ おかか和え みそ汁	牛乳かん せんべい	548 Kcal 13.9 g	22.2 g
24	水	牛乳 きな粉 せんべい	米粉ロールパン イタリアンチキン しゃきしゃき野菜サラダ かぼちゃスープ	冷やしうどん	550 Kcal 21.7 g	23.9 g
25	木	ぶどうジュース ステック チーズ	和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 揚げパン(ココア)	560 Kcal 117 g	21.5 g
26	金	牛乳 クラッカー	ごはん みそ汁豚肉の生姜焼き のり and え みそ汁	牛乳 マカロニナポリタン	553 Kcal 15.7 g	25.9 g
27	土	牛乳 きな粉 せんべい	チキンカレーピラフ 豆腐スープ オレンジ	フルーチェ クラッカー	554 Kcal 16 g	19.2 g
29	月	牛乳 ミニハート せんべい	ごはん 生揚げときゃべつの味噌炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 ひまわりパイ	584 Kcal 20.7 g	23.7 g
30	火	牛乳 胚芽 クッキー	ごはん 鶏肉のみぞれ焼き 和風ハムサラダ みそ汁	牛乳 とうもろこし らふく	589 Kcal 20.5 g	23.7 g
31	水	牛乳 きな粉 せんべい	米粉ロールパン ハンバーガー フレンチサラダ ほうれん草と春雨スープ	牛乳 ひじきおにぎり	601 Kcal 19.5 g	22.6 g

お盆には精進料理を

行事の由来

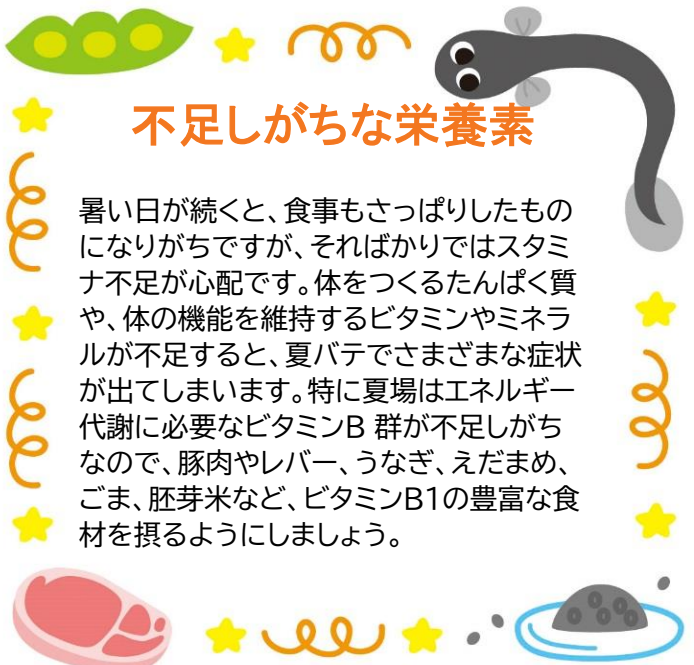
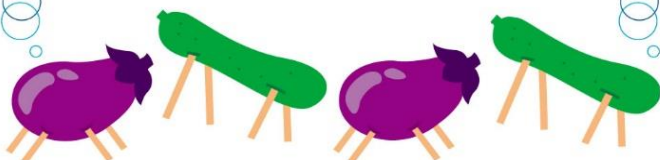
お盆は先祖の霊をまつる行事です。
キュウリやナスに割り箸を刺して飾るものは
馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に
乗るのを表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・
豆類などを中心とした精進料理を食べます。
精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く
含むので、健康維持にも役立ちます。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたもの
になりがちですが、そればかりではスタミ
ナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質
や、体の機能を維持するビタミンやミネラ
ルが不足すると、夏バテでさまざまな症状
が出てしまいます。特に夏場はエネルギー
代謝に必要なビタミンB 群が不足しがち
なので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、
ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食
材を摂るようにしましょう。



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	カボチャ ボーロ	軟飯 ツナと野菜の煮物 コールスローサラダ	ヨーグルト和え クラッカー
2	火	牛乳 胚芽 クッキー	ブロッコリーとツナの Pasta ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 豆腐おかか粥 みそ汁
3	水	牛乳 ベビー スティック	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 しやしやしき野菜サラダ パンプキンスープ	牛乳 五目冷やしうどん
4	木	牛乳 カボチャ ボーロ	軟飯 豆腐のあんかけ ゆかり和え	牛乳 なすのおじや すまし汁
5	金	牛乳 クラッカー	軟飯 魚のあんかけ 胡麻和え みそ汁	牛乳 野菜おじや 小松菜のスープ
6	土	牛乳 ベビー スティック	野菜うどん かぼちゃの甘煮 パナナ	牛乳 きな粉サンド パンプキンスープ
8	月	牛乳 カボチャ ボーロ	そぼろ丼 きゅうりとトマトのサラダ 冬瓜スープ	牛乳 鶏ご飯 みそ汁
9	火	牛乳 胚芽 クッキー	軟飯 鮭のあんかけ おかか和え みそ汁	牛乳 青菜うどん
10	水	牛乳 ベビー スティック	【お誕生日会】米粉ロールパン 鶏肉の照り焼き しやしやしき野菜サラダ マカロニスープ スイカ	牛乳 ホットケーキ 豚肉と野菜のスープ
12	金	牛乳 クラッカー	軟飯 豚肉と野菜のみそ煮 のり和え みそ汁	牛乳 豚肉と人参のお粥 すまし汁
13	土	牛乳 ベビー スティック	そぼろごはん 豆腐と野菜のスープ パナナ	牛乳 わかめうどん
15	月	牛乳 カボチャ ボーロ	軟飯 ツナと野菜の煮物 コールスローサラダ	ヨーグルト和え クラッカー
16	火	牛乳 胚芽 クッキー	ブロッコリーとツナの Pasta ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 豆腐のおかか粥 みそ汁
17	水	牛乳 ベビー スティック	米粉ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏粥 みそ汁
18	木	牛乳 カボチャ ボーロ	軟飯 豆腐のあんかけ ゆかり和え みそ汁	牛乳 なすのおじや すまし汁
19	金	牛乳 クラッカー	軟飯 魚のあんかけ 胡麻和え みそ汁	牛乳 野菜おじや すまし汁
20	土	牛乳 ベビー スティック	野菜うどん かぼちゃの甘煮 パナナ	牛乳 きな粉サンド パンプキンスープ
22	月	牛乳 カボチャ ボーロ	そぼろ丼 きゅうりとトマトのサラダ 冬瓜スープ	牛乳 鶏ご飯 みそ汁
23	火	牛乳 胚芽 クッキー	軟飯 鮭のあんかけ おかか和え みそ汁	牛乳 青菜うどん
24	水	牛乳 ベビー スティック	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 しやしやしき野菜サラダ パンプキンスープ	牛乳 五目冷やしうどん
25	木	牛乳 カボチャ ボーロ	和風スパゲッティ ブロッコリーおかか和え 野菜スープ	牛乳 米粉ロールパン 豚肉と野菜のスープ
26	金	牛乳 クラッカー	軟飯 豚肉と野菜のみそ煮 みそ汁	牛乳 豚肉と人参のお粥 すまし汁
27	土	牛乳 ベビー スティック	そぼろごはん 豆腐と野菜のスープ パナナ	牛乳 わかめうどん
29	月	牛乳 カボチャ ボーロ	軟飯 生揚げときゃべつの味噌炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 米粉ロールパン ワカメスープ
30	火	牛乳 胚芽 クッキー	軟飯 鶏肉のみぞれ煮 和風サラダ みそ汁	牛乳 かぼちゃ粥 すまし汁
31	水	牛乳 ベビー スティック	米粉ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏粥 みそ汁

お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は先祖の霊をまつる行事です。
キュウリやナスに割り箸を刺して飾るものは
馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に
乗るのを表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・
豆類などを中心とした精進料理を食べます。
精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く
含むので、健康維持にも役立ちます。

おやつは栄養を補うものに しましょう

子供は、1回に食べる量が少ないので、食事だけで
十分に栄養を摂ることが出来ません。
そこで、足りない栄養を補うために与えるのが
おやつです。
子供のおやつとして適しているのは、野菜入り
蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの
乳製品やおにぎり、果物など。
少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、
お菓子は栄養を考えた組み合わせにしましょう。

