

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	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	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 豆腐チャンプルー 胡麻和え わかめスープ	牛乳 じゃがたこ焼き風	507 Kcal 16.4 g	22.1 g
2	木	リンゴジュース ステックチーズ	かしわうどん ちくわの磯部揚げ トマト	牛乳 香りにぎり	567 Kcal 17.7 g	23.1 g
3	金	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 肉みそおにぎり 浅漬けきゅうり	506 Kcal 17.2 g	23.3 g
4	土	牛乳 きなこせんべい	エビピラフ オニオンスープ パナナ	牛乳 ツナ&コーンパン	479 Kcal 13.3 g	19.4 g
6	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 海苔和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	574 Kcal 17.5 g	28.2 g
7	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 人参スープ	牛乳 おかかおにぎり スティックきゅうり	511 Kcal 17.7 g	21.5 g
8	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 バーモントカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 照り焼きドッグ	575 Kcal 20.3 g	18.3 g
9	木	リンゴジュース ステックチーズ	和風スパゲティ キャベツサラダ 豆腐スープ	牛乳 米粉のブラウニー	660 Kcal 28 g	25.6 g
10	金	牛乳 クラッカー	ご飯 鮭の照り焼き 胡麻和え ためき汁	牛乳 マカロニナポリタン	592 Kcal 15.9 g	20.1 g
11	土	牛乳 きなこせんべい	五目うどん 大根サラダ 清美オレンジ	牛乳 ジャムマガサンド	519 Kcal 16.8 g	18.3 g
13	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーおかか和え すまし汁	牛乳 焼きそば	538 Kcal 17.7 g	24.6 g
14	火	牛乳 クラッカー	ご飯 カジキの竜田揚げ 和風大根サラダ みそ汁	牛乳 米粉チヂミ	576 Kcal 21 g	23.0 g
15	水	牛乳 きなこせんべい	【お誕生日会】 ツナピラフ 鶏肉の香草パン粉焼き アスパラサラダ トマトスープ 清美オレンジ	牛乳 いちごケーキ	608 Kcal 20.1 g	27.3 g
16	木	リンゴジュース ステックチーズ	きつねうどん ソーセージ揚げ トマト	牛乳 もちもちチーズパン	609 Kcal 24 g	25.3 g
17	金	牛乳 クラッカー	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 肉みそおにぎり 浅漬けきゅうり	536 Kcal 17.2 g	23.3 g
18	土	牛乳 きなこせんべい	エビピラフ オニオンスープ パナナ	牛乳 ツナ&コーンパン	479 Kcal 13.3 g	18.4 g
20	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 豚肉の生姜焼き 海苔和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	574 Kcal 17.5 g	27.2 g
21	火	牛乳 胚芽クッキー	米粉ロールパン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 人参スープ	牛乳 おかかおにぎり スティックきゅうり	511 Kcal 17.7 g	21.5 g
22	水	牛乳 きなこせんべい	ご飯 バーモントカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 照り焼きドッグ	574 Kcal 23 g	21.4 g
23	木	リンゴジュース ステックチーズ	和風スパゲティ キャベツサラダ 豆腐スープ	牛乳 米粉のブラウニー	637 Kcal 21.3 g	25.3 g
24	金	牛乳 クラッカー	ご飯 鮭の照り焼き 胡麻和え ためき汁	牛乳 マカロニナポリタン	592 Kcal 15.9 g	28.0 g
25	土	夏祭り				
27	月	牛乳 ミニハートせんべい	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーおかか和え すまし汁	牛乳 焼きそば	538 Kcal 17.7 g	24.6 g
28	火	リンゴジュース	ご飯 カジキの竜田揚げ 和風大根サラダ みそ汁	牛乳 米粉チヂミ	576 Kcal 21 g	23.0 g
29	水	牛乳 きなこせんべい	餃子丼 梅おかか和え みそ汁	麦茶 紫陽花ゼリー クラッカー	552 Kcal 15 g	18.9 g
30	木	牛乳 胚芽クッキー	きつねうどん ソーセージ揚げ トマト	牛乳 もちもちチーズパン	604 Kcal 18.4 g	27.5 g



むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。

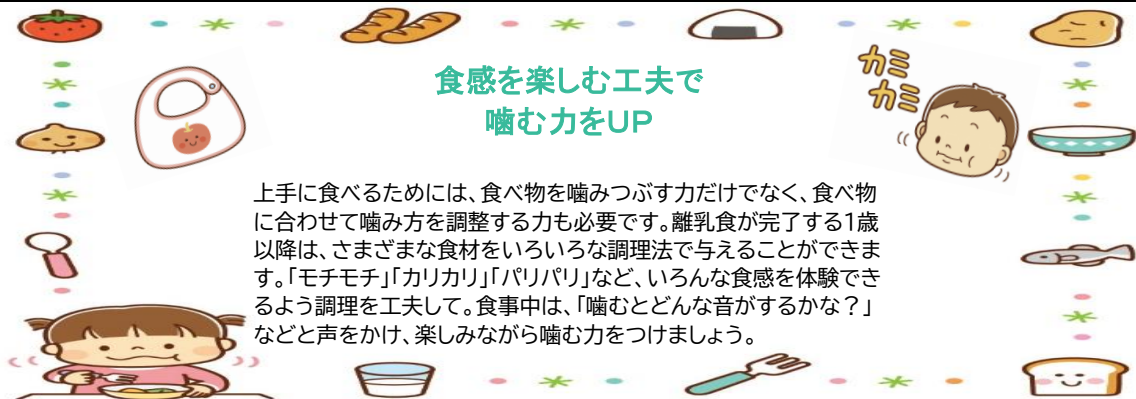
よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。



館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ		昼食	3時おやつ
1	水	牛乳	かぼちゃポーロ	軟飯 豆腐チャンプルー 胡麻和え わかめスープ	牛乳 鶏粥 みそ汁
2	木	牛乳	胚芽クッキー	かしわうどん 小松菜と麩の醤油煮 トマト	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
3	金	牛乳	クラッカー	米粉パン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 肉みそ粥 キャベツスープ
4	土	牛乳	ベビースティック	人参ごはん 野菜スープ パナナ	牛乳 ツナパン わかめスープ
6	月	牛乳	かぼちゃポーロ	軟飯 野菜の煮物 海苔和え みそ汁	牛乳 青菜うどん キャベツの煮浸し
7	火	牛乳	胚芽クッキー	米粉パン ポトフ おかか和え	牛乳 野菜雑炊 みそ汁
8	水	牛乳	ベビースティック	軟飯 野菜のクリーム煮 ナムル	牛乳 照り焼きドッグ 野菜スープ
9	木	牛乳	かぼちゃポーロ	和風スパゲティ キャベツサラダ 豆腐スープ	牛乳 豚肉と人参のお粥 みそ汁
10	金	牛乳	クラッカー	軟飯 鮭のおろし人参煮 お浸し みそ汁	牛乳 わかめうどん スティック大根
11	土	牛乳	ベビースティック	五目うどん ツナと大根の煮物 清美オレンジ	牛乳 ジャムサンド 野菜スープ
13	月	牛乳	かぼちゃポーロ	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁	牛乳 野菜うどん ブロッコリーお浸し
14	火	牛乳	胚芽クッキー	軟飯 魚のおろし煮 スティックきゅうり 根菜汁	牛乳 鶏うどん 大根と人参のお粥くず煮
15	水	牛乳	ベビースティック	【お誕生日会】 ツナピラフ 鶏肉のトマト煮込み 麩のお浸し 鶏肉と野菜のスープ パナナ	牛乳 鶏雑炊 みそ汁
16	木	牛乳	かぼちゃポーロ	わかめうどん 鶏肉と人参の炒め煮	牛乳 トマトリゾット 野菜スープ
17	金	牛乳	胚芽クッキー	米粉パン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 肉みそ粥 キャベツスープ
18	土	牛乳	ベビースティック	人参ごはん 野菜スープ パナナ	牛乳 ツナパン わかめスープ
20	月	牛乳	かぼちゃポーロ	軟飯 野菜の煮物 海苔和え みそ汁	牛乳 青菜うどん キャベツの煮浸し
21	火	牛乳	胚芽クッキー	米粉パン ポトフ おかか和え	牛乳 野菜雑炊 みそ汁
22	水	牛乳	ベビースティック	軟飯 野菜のクリーム煮 ナムル	牛乳 照り焼きドッグ 野菜スープ
23	木	牛乳	かぼちゃポーロ	和風スパゲティ キャベツサラダ 豆腐スープ	牛乳 豚肉と人参のお粥 みそ汁
24	金	牛乳	クラッカー	軟飯 鮭のおろし人参煮 お浸し みそ汁	牛乳 わかめうどん スティック大根
25	土	夏祭り			
27	月	牛乳	かぼちゃポーロ	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁	牛乳 野菜うどん ブロッコリーお浸し
28	火	牛乳	胚芽クッキー	軟飯 魚のおろし煮 スティックきゅうり 根菜汁	牛乳 鶏うどん 大根と人参のお粥くず煮
29	水	牛乳	ベビースティック	そぼろ丼 野菜和え すまし汁	牛乳 豆腐おかか粥 みそ汁
30	木	牛乳	かぼちゃポーロ	わかめうどん 鶏肉と人参の炒め煮	牛乳 トマトリゾット 野菜スープ



2022年



献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	水	全粥 豆腐の旨煮 海苔和え わかめスープ ミルク	ミルク 鶏粥 みそ汁
2	木	かしわうどん 小松菜と鮭の醤油煮 トマト ミルク	ミルク じゃこ粥 みそ汁
3	金	米粉パン豆乳浸し 鶏肉煮 お浸し 人参と小松菜のスープ ミルク	ミルク 肉みそ粥 キャベツスープ
4	土	人参粥 野菜スープ パナナ ミルク	ミルク ツナパン粥 わかめスープ
6	月	全粥 野菜の煮物 海苔和え みそ汁 ミルク	ミルク 青菜うどん キャベツの煮浸し
7	火	米粉パン豆乳浸し ポトフ おかか煮 ミルク	ミルク 野菜雑炊 みそ汁
8	水	全粥 野菜のクリーム煮 やわらか煮 ミルク	ミルク 米粉パン豆乳浸し 野菜スープ
9	木	和風スパゲティ キャベツサラダ 豆腐スープ ミルク	ミルク 豚肉と人参のお粥 みそ汁
10	金	全粥 鮭のおろし人参煮 お浸し みそ汁 ミルク	ミルク わかめうどん スティック大根
11	土	五目うどん ツナと大根の煮物 清美オレンジ ミルク	ミルク 米粉パン豆乳浸し 野菜スープ
13	月	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーおかか煮 すまし汁 ミルク	ミルク 野菜うどん ブロッコリーお浸し
14	火	全粥 魚のおろし煮 スティックきゅうり 根菜汁 ミルク	ミルク 鶏うどん 大根と人参のくず煮
15	水	【お誕生日会】 ツナ粥 鶏肉のトマト煮込み 鮭のお浸し 鶏肉と野菜のスープ パナナ ミルク	ミルク 鶏雑炊 みそ汁
16	木	わかめうどん 鶏肉と人参の炒め煮 ミルク	ミルク トマトリゾット 野菜スープ
17	金	米粉パン豆乳浸し 鶏肉煮 お浸し 人参と小松菜のスープ ミルク	ミルク 肉みそ粥 キャベツスープ
18	土	人参粥 野菜スープ パナナ ミルク	ミルク ツナパン粥 わかめスープ
20	月	全粥 野菜の煮物 海苔和え みそ汁 ミルク	ミルク 青菜うどん キャベツの煮浸し
21	火	米粉パン豆乳浸し ポトフ おかか煮 ミルク	ミルク 野菜雑炊 みそ汁
22	水	全粥 野菜のクリーム煮 柔らか煮 ミルク	ミルク 米粉パン豆乳浸し 野菜スープ
23	木	和風スパゲティ キャベツサラダ 豆腐スープ ミルク	ミルク 豚肉と人参のお粥 みそ汁
24	金	全粥 鮭のおろし人参煮 お浸し みそ汁 ミルク	ミルク わかめうどん スティック大根
25	土	夏祭り	
27	月	全粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーおかか煮 すまし汁 ミルク	ミルク 野菜うどん ブロッコリーお浸し
28	火	全粥 魚のおろし煮 スティックきゅうり 根菜汁 ミルク	ミルク 鶏うどん 大根と人参のくず煮
29	水	そぼろ粥 野菜和え すまし汁 ミルク	ミルク 豆腐のおかか粥 みそ汁
30	木	わかめうどん 鶏肉と人参の炒め煮 ミルク	ミルク トマトリゾット 野菜スープ

