

2024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	月	牛乳 ベジタブル せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁	牛乳 揚げパンココア	502 Kcal 17 g	23.4 g
2	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん マーボーなす わかめサラダ キャベツのスープ	牛乳 メロンパントースト	656 Kcal 32 g	21.5 g
3	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鮭フライ コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 中華炒めおにぎり スティックチーズ	494 Kcal 14 g	22.0 g
4	木	みかん ジュース スティック チーズ	スパゲッティミートソース フレンチサラダ きのコスープ	牛乳 とうもろこし クラッカー	519 Kcal 20 g	23.4 g
5	金	牛乳 HIガッキー	【お誕生日会】中華おこわ とり天 トマトときゅうりのサラダ 天の川汁 スイカ	七夕ゼリー 星たべよ	496 Kcal 12 g	27.8 g
8	月	牛乳 ベジタブル せんべい	ごはん パンプキンカレー 和風大根サラダ	フルーツポンチ クラッカー スティックチーズ	599 Kcal 22 g	17.6 g
9	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 酢豚 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 ごまスコーン	643 Kcal 24 g	23.6 g
10	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン コーン入りミートローフ じゃこサラダ ポテトスープ	麦茶 ケチャップおにぎり たくあん	530 Kcal 21 g	23.0 g
11	木	みかん ジュース スティック チーズ	ごはん 魚の味噌焼き のりおえ すまし汁	牛乳 とうもろこし クラッカー	451 Kcal 13 g	24.8 g
12	金	牛乳 HIガッキー	ごはん 焼き肉 ひじきサラダ みそ汁	牛乳 もちもちドーナッツ	589 Kcal 22 g	20.7 g
13	土	牛乳 きかん棒	昆布とツナの炊き込みごはん 浅漬けきゅうり 豚汁 オレンジ	牛乳 コーンパン	435 Kcal 1.7 g	18.3 g
16	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん マーボーなす わかめサラダ キャベツのスープ	牛乳 メロンパントースト	656 Kcal 32 g	21.5 g
17	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鮭フライ コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 中華炒めおにぎり スティックチーズ	494 Kcal 14 g	22.0 g
18	木	みかん ジュース スティック チーズ	スパゲッティミートソース フレンチサラダ きのコスープ	牛乳 五平餅	622 Kcal 25 g	28.2 g
19	金	牛乳 HIガッキー	照り焼き丼 ゆかりおえ ワンタンスープ	牛乳 ドロップボール	468 Kcal 15 g	21.6 g
20	土	牛乳 きかん棒	マーボー丼 わかめサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 ココアサンド	658 Kcal 25 g	23.7 g
22	月	牛乳 ベジタブル せんべい	ごはん パンプキンカレー 和風大根サラダ	フルーツポンチ クラッカー スティックチーズ	599 Kcal 22 g	17.6 g
23	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 酢豚 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 ごまスコーン	643 Kcal 24 g	23.6 g
24	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン コーン入りミートローフ じゃこサラダ ポテトスープ	麦茶 ケチャップおにぎり たくあん	452 Kcal 16 g	18.8 g
25	木	みかん ジュース スティック チーズ	ごはん 魚の味噌焼き のりおえ すまし汁	牛乳 ビザトースト	546 Kcal 17 g	29.0 g
26	金	牛乳 HIガッキー	ごはん 焼き肉 ひじきサラダ みそ汁	牛乳 もちもちドーナッツ	589 Kcal 22 g	20.7 g
27	土	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鶏のオレンジ焼き チーズのサラダ チンゲン菜のスープ	オレンジゼリー せんべい	442 Kcal 19 g	15.3 g
29	月	牛乳 ベジタブル せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き おかか和え みそ汁	牛乳 揚げパンココア	502 Kcal 17 g	23.4 g
30	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 鶏肉のくわ焼き 切り干し大根のごまおえ みそ汁	牛乳 肉みそ麺	573 Kcal 20 g	25.3 g
31	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鶏ひき肉とじゃがいもの卵焼き ツナサラダ きのコスープ	牛乳 小松菜じゃこおにぎり	523 Kcal 18 g	23.8 g

7月7日は七夕



どんな行事？

七夕は、古い中国の伝説で、天の川を挟んで暮らす織姫と彦星という恋人が、年に一回会えることができる日です。日本に伝わり、織姫は「はた織」が上手だった。ということから、針の仕の上達を願う風習に。それから、願い事をするように変わっていきました。カラフルな短冊に願い事を書いて笹に飾ることで願いが叶うことを祈ります。七夕には、織姫が織る機「糸」に見立てて素麺が食べられます。

子どもたち今年はどうな願い事を書くのでしょうか？

楽しみですね(*^_^*)



旬の野菜

とうもろこし きゅうり なす スイカ



体を涼しくしてくれる夏野菜

きゅうり、トマト、スイカなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とり過ぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

★7月4、11日にとうもろこしの皮むきをします。かもめ、くじやく組さんにお手伝いしてもらいます。とうもろこしの絵本もあるのでお楽しみに！

★7月のお誕生会にはスイカを提供します。

7月のメニュー

〈メロンパントースト ドロップボール 鶏肉のくわ焼き〉

●メロンパントースト・・・食パンの上にメロンパン生地を乗せてオープンで焼きます。

●ドロップボール・・・ドロップクッキーです。スプーンですくって天板の上に置いて焼きます。ミルク味です。

●鶏肉のくわ焼き・・・お肉を甘辛いたれに絡ませて焼いた料理のことです。昔は、畑を耕す「鍬くわ」の上で焼いていた。という話があります。

七夕の食べ物

素麺

七夕ゼリー

ちらし寿司

素餅(さくべい)



縄のように編んで作られるお菓子。そうめんの原型になったと言われています。

2024年



7月

献立表(12か月頃～)



館第一すぞのご保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	牛乳 かぼちゃの ポーロ	軟飯 鶏肉と野菜煮 おかか和え みそ汁	牛乳 揚げパンココア 野菜のスープ
2	火	牛乳 HIガッキー	軟飯 なすの味噌炒め わかめサラダ キャベツのスープ	牛乳 メロンパントースト 人参スープ
3	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン 鮭フライ コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 中華炒めおにぎり みそ汁
4	木	牛乳 豆花 クッキー	スパゲッティミートソース フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 野菜ぞうすい みそ汁
5	金	牛乳 ベビー スティック	【お誕生日会】中華おこわ とり天 トマトときゅうりのサラダ 天の川汁 スイカ	七夕ゼリー せんべい
8	月	牛乳 かぼちゃの ポーロ	軟飯 野菜のクリーム煮 和風大根サラダ	牛乳 野菜うどん
9	火	牛乳 HIガッキー	軟飯 鶏の甘酢炒め 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 ごまスコーン オニオンスープ
10	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン ミートローフ じゃこサラダ ポテトスープ	麦茶 ケチャップおにぎり みそ汁
11	木	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 魚の味噌焼き のりและ すまし汁	牛乳 鮭うどん
12	金	牛乳 ベビー スティック	軟飯 鶏肉と玉ねぎの炒め物 野菜のお浸し みそ汁	牛乳 もちもちドーナッツ
13	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	昆布とツナの炊き込み軟飯 浅漬けきゅうり 鶏汁 オレンジ	牛乳 コーンパン 大根スープ
16	火	牛乳 HIガッキー	軟飯 なすの味噌炒め わかめサラダ キャベツのスープ	牛乳 メロンパントースト 人参スープ
17	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン 鮭フライ コールスローサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 中華炒めおにぎり みそ汁
18	木	牛乳 豆花 クッキー	スパゲッティミートソース フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 野菜ぞうすい みそ汁
19	金	牛乳 ベビー スティック	鶏のそぼろ丼 ゆかり和え ワンタンスープ	牛乳 わかめうどん
20	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	マーボー丼 わかめサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 米粉ロールパン 豆腐スープ
22	月	牛乳 かぼちゃの ポーロ	軟飯 野菜のクリーム煮 和風大根サラダ	牛乳 野菜うどん
23	火	牛乳 HIガッキー	軟飯 鶏の甘酢炒め 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 ごまスコーン オニオンスープ
24	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン ミートローフ じゃこサラダ ポテトスープ	麦茶 ケチャップおにぎり みそ汁
25	木	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 魚の味噌焼き のり和え すまし汁	牛乳 鮭うどん
26	金	牛乳 ベビー スティック	軟飯 鶏肉と玉ねぎの炒め物 野菜のお浸し みそ汁	牛乳 もちもちドーナッツ
27	土	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン 鶏のオレンジ焼き チーズのサラダ チンゲン菜のスープ	オレンジゼリー せんべい
29	月	牛乳 かぼちゃの ポーロ	軟飯 鶏肉と野菜煮 おかか和え みそ汁	牛乳 揚げパンココア 野菜のスープ
30	火	牛乳 HIガッキー	軟飯 鶏肉のくわ焼き チンゲン菜のお浸し みそ汁	牛乳 おかかがゆ すまし汁
31	水	牛乳 かぼちゃの ポーロ	米粉ロールパン 鶏ひき肉とじゃがいもの卵焼き ツナサラダ 麺スープ	麦茶 小松菜とじゃこのごはん みそ汁

7月7日は七夕



どんな行事？

七夕は、古い中国の伝説で、天の川を挟んで暮らす織姫と彦星という恋人が、年に一回出会うことができる日です。日本に伝わり、織姫は「はた織」が上手だった...ということから、針の仕仕事の上達を願う風習に。それから、願い事をするように変わっていきました。カラフルな短冊に願い事を書いて笹に飾ることで願いが叶うことを祈ります。七夕には、織姫が織る機「糸」に見立てて素麺が食べられます。

子どもたちはどんな願い事を書くのでしょうか？

楽しみですな(*^_^*)



七夕の食べ物



素麺



七夕ゼリー



ちらし寿司



素餅(さくべい)



縄のように編んで作られるお菓子。そうめんの原型になったと言われています。

旬の野菜

とうもろこし きゅうり なす スイカ



体を涼しくしてくれる夏野菜

きゅうり、トマト、スイカなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とり過ぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

★7月4、11日にとうもろこしの皮むきをします。かもめ、くじゃく組さんにお手伝いしてもらいます。とうもろこしの絵本もあるのでお楽しみに！

★7月のお誕生会にはスイカを提供します。

7月のメニュー

〈メロンパントースト ドロップボール 鶏肉のくわ焼き〉

- メロンパントースト...食パンの上にメロンパン生地を乗せてオーブンで焼きます。
- ドロップボール...ドロップクッキーです。スプーンですくって天板の上に置いて焼きます。ミルク味です。
- 鶏肉のくわ焼き...お肉を甘辛いたれに絡ませて焼いた料理のことです。昔は、畑を耕す「畝くわ」の上で焼いていた。という話があります。

2024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	月	全がゆ 鶏肉と野菜煮 おかか煮 みそ汁	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
2	火	全がゆ なすの味噌煮 わかめと野菜の柔らか煮 キャベツのスープ	食パン浸し 人参スープ ミルク
3	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鮭と野菜のミルク煮 キャベツのお浸し チンゲン菜のスープ	中華風がゆ みそ汁 ミルク
4	木	ミートうどん ブロッコリー煮 わかめスープ	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
5	金	【お誕生日会】人参がゆ 鶏と麩の煮物 トマトのおかか煮 天の川汁	トマトのお粥 みそ汁 ミルク
8	月	全がゆ 野菜のクリーム煮 大根の柔らか煮	野菜うどん ミルク
9	火	全がゆ 鶏の甘煮 わかめ煮 春雨スープ	スコーン牛乳浸し オニオンスープ ミルク
10	水	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のそぼろ煮 野菜とじゃこのスープ煮 ポテトスープ	トマトリゾット みそ汁 ミルク
11	木	全がゆ 魚の味噌煮 のり煮 すまし汁	鮭うどん ミルク
12	金	全がゆ 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 野菜のお浸し みそ汁	魚と野菜うどん ミルク
13	土	ツナがゆ きゅうりのお浸し 鶏汁	ツナパンがゆ 大根スープ ミルク
16	火	全がゆ なすの味噌煮 わかめと野菜の柔らか煮 キャベツのスープ	食パン浸し 人参スープ ミルク
17	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鮭と野菜のミルク煮 キャベツのお浸し チンゲン菜のスープ	中華風がゆ みそ汁 ミルク
18	木	ミートうどん ブロッコリー煮 わかめスープ	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
19	金	鶏のそぼろ丼 みぞれ大根 ワンタンスープ	わかめうどん ミルク
20	土	マーボーあんかけ丼 わかめと野菜の柔らか煮 オニオンスープ	米粉ロールパン牛乳浸し 豆腐スープ ミルク
22	月	全がゆ 野菜のクリーム煮 大根の柔らか煮	野菜うどん ミルク
23	火	全がゆ 鶏の甘煮 わかめ煮 春雨スープ	スコーン牛乳浸し オニオンスープ ミルク
24	水	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のそぼろ煮 野菜とじゃこのスープ煮 ポテトスープ	トマトリゾット みそ汁 ミルク
25	木	全がゆ 魚の味噌煮 のり煮 すまし汁	鮭うどん ミルク
26	金	全がゆ 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 野菜のお浸し みそ汁	魚と野菜うどん ミルク
27	土	ツナがゆ きゅうりのお浸し 鶏汁	ツナパンがゆ 大根スープ ミルク
29	月	全がゆ 鶏肉と野菜煮 おかか煮 みそ汁	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
30	火	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	豆腐おかかがゆ すまし汁 ミルク
31	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏ひき肉とじゃがいものコンソメ キャベツとツナの煮物 麩スープ	小松菜とじゃこのおかゆ みそ汁 ミルク

7月7日は七夕



どんな行事？

七夕は、古い中国の伝説で、天の川を挟んで暮らす織姫と彦星という恋人が、年に一回会えることができる日です。日本に伝わり、織姫は「はた織」が上手だった...ということから、針の仕事の上達を願う風習に。それから、願い事をするように変わっていききました。カラフルな短冊に願い事を書いて笹に飾ることで願いが叶うことを祈ります。七夕には、織姫が織る機「織機」に見立てて素麺が食べられます。子どもたち今年は何願の願い事を書くのでしょうか？
楽しみですね(*^_^*)

旬の野菜

とうもろこし きゅうり なす スイカ



体を涼しくしてくれる夏野菜

きゅうり、トマト、スイカなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とり過ぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

★7月4、11日にとうもろこしの皮むきをします。かもめ、くじゃく組さんにお手伝いしてもらいます。とうもろこしの絵本もあるので楽しみに！

★7月のお誕生会にはスイカを提供します。

七夕の食べ物

素麺



七夕ゼリー



ちらし寿司



素餅(さくべい)



縄のように編んで作られるお菓子。そうめんの原型になったと言われています。

7月のメニュー

〈メロンパントースト ドロップボール 鶏肉のくわ焼き〉

●メロンパントースト...食パンの上にメロンパン生地を乗せてオーブンで焼きます。

●ドロップボール...ドロップクッキーです。スプーンですくって天板の上に置いて焼きます。ミルク味です。

●鶏肉のくわ焼き...お肉を甘辛いたれに絡ませて焼いた料理のことです。昔は、畑を耕す「鍬くわ」の上で焼いていた。という話があります。

2024年

★立表(7~8か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	月	全がゆ 鶏肉と野菜煮 おかか煮 みそ汁	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
2	火	全がゆ なすの味噌煮 わかめと野菜の柔らか煮 キャベツのスープ	パンがゆ 人参スープ ミルク
3	水	パンがゆ 鮭と野菜のミルク煮 キャベツのお浸し チンゲン菜のスープ	中華風がゆ みそ汁 ミルク
4	木	ミートうどん ブロッコリー煮 わかめスープ	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
5	金	【お誕生日会】人参がゆ 鶏と麩の煮物 トマトのおかか煮 天の川スープ	トマトのお粥 みそ汁 ミルク
8	月	全がゆ 野菜のミルク煮 大根の柔らか煮	野菜うどん ミルク
9	火	全がゆ 鶏の柔らか煮 わかめ煮 春雨スープ	おじや オニオンスープ ミルク
10	水	パンがゆ 野菜のそぼろ煮 野菜とじゃこのそぼろ煮 ポテトスープ	ツナがゆ みそ汁 ミルク
11	木	全がゆ 魚の味噌煮 のり煮 すまし汁	鮭うどん ミルク
12	金	全がゆ 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 野菜のお浸し みそ汁	魚と野菜うどん ミルク
13	土	ツナがゆ きゅうりのお浸し 鶏汁	パンがゆ 大根スープ ミルク
16	火	全がゆ なすの味噌煮 わかめと野菜の柔らか煮 キャベツのスープ	パンがゆ 人参スープ ミルク
17	水	パンがゆ 鮭と野菜のミルク煮 キャベツのお浸し チンゲン菜のスープ	中華風がゆ みそ汁 ミルク
18	木	ミートうどん ブロッコリー煮 わかめスープ	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
19	金	鶏と玉ねぎの煮物 みぞれ大根 ワンタンスープ	わかめうどん ミルク
20	土	マーボーあんかけ丼 わかめと野菜の柔らか煮 オニオンスープ	パンがゆ 豆腐スープ ミルク
22	月	全がゆ 野菜のミルク煮 大根の柔らか煮	野菜うどん ミルク
23	火	全がゆ 鶏の柔らか煮 わかめ煮 春雨スープ	おじや オニオンスープ ミルク
24	水	パンがゆ 野菜のそぼろ煮 野菜とじゃこのそぼろ煮 ポテトスープ	ツナがゆ みそ汁 ミルク
25	木	全がゆ 魚の味噌煮 のり煮 すまし汁	鮭うどん ミルク
26	金	全がゆ 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 野菜のお浸し みそ汁	魚と野菜うどん ミルク
27	土	ツナがゆ きゅうりのお浸し 鶏汁	ぱんがゆ 大根スープ ミルク
29	月	全がゆ 鶏肉と野菜煮 おかか煮 みそ汁	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
30	火	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 チンゲン菜のお浸し みそ汁	豆腐おかかがゆ すまし汁 ミルク
31	水	パンがゆ 鶏ひき肉とじゃがいものコンソメ キャベツとツナの煮物 麩スープ	小松菜とじゃこのおかゆ みそ汁 ミルク

7月7日は七夕



どんな行事？

七夕は、古い中国の伝説で、天の川を挟んで暮らす織姫と彦星という恋人が、年に一回出会うことができる日です。日本に伝わり、織姫は「はた織」が上手だった...ということから、針の仕事の上達を願う風習に。それから、願い事をするように変わっていきました。カラフルな短冊に願い事を書いて笹に飾ることで願いが叶うことを祈ります。七夕には、織姫が織る機「糸」に見立てて素麺が食べられます。子どもたち今年は何んな願い事を書くのでしょうか？
楽しみですね(*^_^*)



旬の野菜

とうもろこし きゅうり なす スイカ



体を涼しくしてくれる夏野菜

きゅうり、トマト、スイカなどの夏野菜には水分がたっぷり含まれていて、汗で出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、とり過ぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

★7月4、11日にとうもろこしの皮むきをします。かもめ、くじゃく組さんにお手伝いしてもらいます。とうもろこしの絵本もあるので楽しみに！
★7月のお誕生会にはスイカを提供します。

7月のメニュー

＜メロンパントースト ドロップボール 鶏肉のくわ焼き＞

- メロンパントースト・・・食パンの上にメロンパン生地を乗せてオーブンで焼きます。
- ドロップボール・・・ドロップクッキーです。スプーンですくって天板の上に置いて焼きます。ミルク味です。
- 鶏肉のくわ焼き・・・お肉を甘辛いたれに絡ませて焼いた料理のことです。昔は、畑を耕す「鍬くわ」の上で焼いていた。という話があります。

七夕の食べ物

素麺

七夕ゼリー

ちらし寿司

索餅(さくべい)



縄のように編んで作られるお菓子。そうめんの原型になったと言われています。