

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 Kcal たんぱく質	たんぱく質 g
1	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	ブロッコリーとツナの Pasta 大豆サラダ トマトスープ	麦茶 桜海老と青のりのおにぎり	667 Kcal 20 g	23.4 g
2	金	牛乳	HIガッキー	ドライカレー ビクルス ヨーグルト	牛乳 枝豆 せんべい	432 Kcal 17 g	18.9 g
3	土	牛乳	きかん棒	チキンピラフ のり和え オニオンスープ オレンジ	牛乳 ツナコーンパン	520 Kcal 16 g	17.8 g
5	月	牛乳	ベジタブル せんべい	夏野菜カレー しゃきしゃきサラダ	麦茶 牛乳かん	468 Kcal 13 g	14.9 g
6	火	牛乳	豆花クッキー	ごはん かつおの煮物 甘酢和え みそ汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	524 Kcal 14 g	29.0 g
7	水	牛乳	きかん棒	米粉ロールパン イタリアンチキン フレンチサラダ 人参スープ	麦茶 わかめおにぎり 浅漬けきゅうり	510 Kcal 18 g	21.9 g
8	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	ごはん 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 ウィンナードッグ	535 Kcal 22 g	23.8 g
9	金	牛乳	HIガッキー	【お誕生日会】ケチャップライス チキンカツ コーンサラダ キャベツのスープ ぶどう	麦茶 パフェ	686 Kcal 27 g	24.1 g
10	土	牛乳	きかん棒	生姜焼き丼 キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 アンマガサンド	604 Kcal 23 g	25.5 g
13	火	牛乳	豆花クッキー	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー ビクルス わかめスープ	牛乳 豆腐のブラウニー	509 Kcal 20 g	21.6 g
14	水	牛乳	きかん棒	スパゲッティミートソース 粉吹き芋 コーンスープ	牛乳 おはぎ(あんこ)	595 Kcal 15 g	22.1 g
15	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	ごはん 松風焼き わかめサラダ はるさめスープ	麦茶 桜海老と青のりのおにぎり	610 Kcal 11 g	21.9 g
16	金	牛乳	HIガッキー	ドライカレー ビクルス ヨーグルト	牛乳 せんべい	432 Kcal 17 g	18.9 g
17	土	牛乳	きかん棒	チキンピラフ のり和え オニオンスープ オレンジ	牛乳 ツナコーンパン	520 Kcal 16 g	17.8 g
19	月	牛乳	ベジタブル せんべい	ツナカレー しゃきしゃきサラダ	麦茶 牛乳かん	541 Kcal 15 g	15.9 g
20	火	牛乳	豆花クッキー	ごはん かつおの煮物 甘酢和え みそ汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	524 Kcal 14 g	29.0 g
21	水	牛乳	きかん棒	米粉ロールパン イタリアンチキン フレンチサラダ 人参スープ	麦茶 わかめおにぎり 浅漬けきゅうり	510 Kcal 18 g	21.9 g
22	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	ごはん 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 ウィンナードッグ	535 Kcal 22 g	23.8 g
23	金	牛乳	HIガッキー	ごはん チキンカツ コーンサラダ キャベツのスープ	牛乳 枝豆 せんべい	554 Kcal 25 g	25.8 g
24	土	牛乳	きかん棒	生姜焼き丼 キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 アンマガサンド	604 Kcal 23 g	25.5 g
26	月	牛乳	ベジタブル せんべい	ごはん 鶏肉の味噌焼き もやしの香りとえ すまし汁	牛乳 きな粉サンド	556 Kcal 22 g	24.7 g
27	火	牛乳	豆花クッキー	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー ビクルス わかめスープ	牛乳 豆腐のブラウニー	509 Kcal 20 g	21.6 g
28	水	牛乳	きかん棒	ごはん 松風焼き わかめサラダ はるさめスープ	麦茶 梅かつおおにぎり スティックチーズ	595 Kcal 15 g	22.1 g
29	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	ごはん ぎせい豆腐 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 ひまわりパイ	534 Kcal 21 g	21.9 g
30	金	牛乳	HIガッキー	ごはん あじの香味焼き ごま和え みそ汁	牛乳 焼きそば	528 Kcal 20 g	23.9 g
31	土	牛乳	きかん棒	チャーハン はるさめサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 たまごサンド	597 Kcal 27 g	23.8 g

## お盆には精進料理

## ・行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなす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ものを表しています。

## ・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、ミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。そうめん、精進あげ、おはぎ、団子など。

## ・日本各地の『お盆のお供え』

秋田県…赤ずし 長野県…天ぷら饅頭 大分…たらおさ 沖縄…ウサチ

(タラのエラと胃を干したもの) (酢の物・和物)

## お手伝い

8月ははと組さんに『枝豆』のさや取りのお手伝いをしてもらいます！  
みんな一生懸命頑張りました！



## 冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物のとり過ぎはお腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## メニューの紹介

ぎせい豆腐…漢字で書くと『穢製豆腐』。一度つぶした豆腐をもとの形にまねて作るのでこのような名前になったそうです。

※諸説あります。

ひまわりパイ…餃子の皮にかぼちゃのペーストを包みます。皮の外側に切り込みを入れて油で揚げます。ひまわりの形の可愛いパイです。



# 2024年 8月 献立表(12か月頃～) 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	木	牛乳 スティックチーズ	ブロッコリーとツナの Pasta 粉吹き芋 トマトスープ	麦茶 青のりおにぎり みそ汁
2	金	牛乳 HIガッキー	軟飯 野菜のクリーム煮 ビクルス	牛乳 鶏ぞうすい すまし汁
3	土	牛乳 ベビースティック	チキンピラフ のり和え オニオンスープ オレンジ	牛乳 ツナコーンパン キャベツのスープ
5	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 夏野菜のトマト煮 しやしきサラダ	麦茶 牛乳かん せんべい
6	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 かつおの煮物 甘酢和え みそ汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン マカロニスープ
7	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 フレンチサラダ 人参スープ	牛乳 わかめがゆ みそ汁
8	木	牛乳 かぼちゃボーロ	栄養たっぷりそぼろ丼 トマトのおかか和え 冬瓜スープ	牛乳 米粉パン 麴のスープ
9	金	牛乳 HIガッキー	【お誕生日会】ケチャップライス 夏野菜のケチャップ煮 お浸し キャベツのスープ ぶどう	牛乳 フルーツポンチ
10	土	牛乳 ベビースティック	そぼろ丼 キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 米粉パン 野菜のスープ
13	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 野菜の煮物 かきたま汁	牛乳 豆腐のブラウニー トマトスープ
14	水	牛乳 ベビースティック	スパゲッティミートソース 粉吹き芋 オニオンスープ	牛乳 おしるこがゆ すまし汁
15	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 松風焼き わかめサラダ はるさめスープ	麦茶 青のりおにぎり みそ汁
16	金	牛乳 HIガッキー	軟飯 野菜のクリーム煮 ビクルス	牛乳 鶏ぞうすい すまし汁
17	土	牛乳 ベビースティック	チキンピラフ のり和え オニオンスープ オレンジ	牛乳 ツナコーンパン キャベツのスープ
19	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 野菜のケチャップ煮 しやしきサラダ	麦茶 牛乳かん せんべい
20	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 かつおの煮物 甘酢和え みそ汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン マカロニスープ
21	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 フレンチサラダ 人参スープ	牛乳 わかめがゆ みそ汁
22	木	牛乳 かぼちゃボーロ	栄養たっぷりそぼろ丼 トマトのおかか和え 冬瓜スープ	牛乳 米粉パン 麴のスープ
23	金	牛乳 HIガッキー	軟飯 鶏の甘酢炒め コーンサラダ 野菜のスープ	牛乳 枝豆ぞうすい みそ汁
24	土	牛乳 きかん棒	そぼろ丼 キャベツサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 米粉パン 野菜のスープ
26	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 鶏肉の味噌焼き もやしの香りと和え すまし汁	牛乳 きな粉サンド ミルクスープ
27	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 野菜の煮物 かきたま汁	牛乳 豆腐のブラウニー トマトスープ
28	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 松風焼き わかめサラダ はるさめスープ	麦茶 梅かつおおにぎり みそ汁
29	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 ぎせい豆腐 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 かぼちゃがゆ すまし汁
30	金	牛乳 HIガッキー	軟飯 鮭の照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 焼きそば 小松菜のスープ
31	土	牛乳 ベビースティック	チャーハン はるさめサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 卵サンド 人参スープ

## お盆には精進料理

### ・行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなす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ものを表しています。

### ・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、ミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。そうめん、精進あげ、おはぎ、団子など。

### ・日本各地の『お盆のお供え』

秋田県・・・赤ずし 長野県・・・天ぷら饅頭 大分・・・たらおさ 沖縄・・・ウサチ

(タラのエラと胃を干したもの) (酢の物・和物)

## お手伝い

8月ははと組さんに『枝豆』のさや取りのお手伝いをしてもらいます！  
みんな一生懸命頑張りました！

## 冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物のとり過ぎはお腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

## メニューの紹介

ぎせい豆腐・・・漢字で書くと『熾製豆腐』。一度つぶした豆腐をもとの形にまねて作るものでこのような名前になったそうです。

※諸説あります。

ひまわりパイ・・・餃子の皮にかぼちゃのペーストを包みます。皮の外側に切り込みを入れて油で揚げます。ひまわりの形の可愛いパイです。



# 2024年 8月 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	木	全がゆ プロッコリーとツナの煮物 マッシュポテト トマトスープ	青のりがゆ みそ汁 ミルク
2	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 大根と人参の甘煮	鶏ぞうすい すまし汁 ミルク
3	土	人参がゆ のり煮 オニオンスープ	ツナパンがゆ キャベツのスープ ミルク
5	月	全がゆ 夏野菜のスープ煮 野菜と麩のお浸し	かぼちゃミルクリゾット 野菜のトマトスープ ミルク
6	火	全がゆ かつおの煮物 甘酢和え みそ汁	ヨーグルト蒸しパン牛乳浸し マカロニスープ ミルク
7	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 野菜煮 人参スープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
8	木	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 トマトのおかか和え 冬瓜スープ	米粉パン牛乳浸し 麩のスープ ミルク
9	金	【お誕生日会】キャロットリゾット 夏野菜のスープ煮 お浸し キャベツのスープ	肉うどん ミルク
10	土	全がゆ そぼろ煮 野菜とツナ煮 みそ汁	米粉パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
13	火	全がゆ 野菜たっぷり夏マーボー 野菜の煮物 かきたま汁	豆腐がゆ トマトスープ ミルク
14	水	ミートうどん マッシュポテト オニオンスープ	おしるこがゆ すまし汁 ミルク
15	木	全がゆ 松風焼きくずし煮 わかめと野菜の柔らか煮 はるさめスープ	青のりがゆ みそ汁 ミルク
16	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 大根と人参の甘煮	鶏ぞうすい すまし汁 ミルク
17	土	人参がゆ のり煮 オニオンスープ	ツナパンがゆ キャベツのスープ ミルク
19	月	全がゆ 野菜のスープ煮 野菜と麩の煮物	ミルクリゾット 人参スープ ミルク
20	火	全がゆ かつおの煮物 甘酢和え みそ汁	ヨーグルト蒸しパン牛乳浸し マカロニスープ ミルク
21	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 野菜煮 人参スープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
22	木	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 トマトのおかか和え 冬瓜スープ	米粉パン牛乳浸し 麩のスープ ミルク
23	金	全がゆ 鶏の甘煮 キャベツの柔らか煮 野菜のスープ	枝豆ぞうすい みそ汁 ミルク
24	土	全がゆ そぼろ煮 野菜とツナ煮 みそ汁	米粉パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
26	月	全がゆ 鶏肉の味噌煮 青菜と人参の煮浸し すまし汁	きな粉パンがゆ ミルクスープ ミルク
27	火	全がゆ 野菜たっぷり夏マーボー 野菜の煮物 かきたま汁	豆腐がゆ トマトスープ ミルク
28	水	全がゆ 松風焼きくずし煮 わかめと野菜の柔らか煮 はるさめスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
29	木	全がゆ ぎせい豆腐 野菜の煮物 みそ汁	かぼちゃがゆ すまし汁 ミルク
30	金	全がゆ 鮭のおろし人参 野菜の柔らか煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
31	土	卵がゆ はるさめとキャベツの煮物 みそ汁	米粉パン牛乳浸し 人参スープ ミルク

## お盆には精進料理



### ・行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなす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ものを表しています。

### ・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、ミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。そうめん、精進あげ、おはぎ、団子など。

### ・日本各地の『お盆のお供え』

秋田県…赤ずし 長野県…天ぷら饅頭 大分…たらおさ 沖縄…ウサチ

(たらのエラと胃を干したもの) (酢の物・和物)

## お手伝い

8月ははと組さんに『枝豆』のさや取りのお手伝いをしてもらいます！  
みんな一生懸命頑張りました！



## 冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物のとり過ぎはお腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## メニューの紹介

ぎせい豆腐…漢字で書くと『熾製豆腐』。一度つぶした豆腐をもとの形にまねて作るのこのような名前になったそうです。

※諸説あります。

ひまわりパイ…餃子の皮にかぼちゃのペーストを包みます。皮の外側に切り込みを入れて油で揚げます。ひまわりの形の可愛いパイです。



# 2024年 8月 献立表(7~8か月頃) 館第一すぎのこ保育園

日	曜	33	午後食
1	木	全がゆ ブロッコリーとツナの煮込み マッシュポテト トマトスープ	青のりがゆ みそ汁 ミルク
2	金	全がゆ 野菜のミルク煮 大根と人参の甘煮	鶏ぞうすい すまし汁 ミルク
3	土	人参がゆ のり煮 オニオンスープ	パンがゆ キャベツのスープ ミルク
5	月	全がゆ 夏野菜のスープ煮 野菜と麩のお浸し	かぼちゃミルクリゾット 野菜のトマトスープ ミルク
6	火	全がゆ かつおの煮物 春雨煮 みそ汁	ヨーグルト蒸しパン牛乳浸し 小松菜スープ ミルク
7	水	米粉パンがゆ 鶏肉のトマトソース煮 野菜煮 人参スープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
8	木	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 トマト 冬瓜スープ	米粉パンがゆ 麩のスープ ミルク
9	金	【お誕生日会】キャロットリゾット 夏野菜のスープ煮 お浸し キャベツのスープ	肉うどん ミルク
10	土	全がゆ そぼろ煮 野菜とツナ煮 みそ汁	米粉パンがゆ 野菜のスープ ミルク
13	火	全がゆ 野菜たっぷり夏マーボー 野菜の煮物 かきたま汁	豆腐がゆ トマトスープ ミルク
14	水	ミートうどん マッシュポテト オニオンスープ	おしるこがゆ ポテトスープ ミルク
15	木	全がゆ 人参のそぼろ煮 わかめと野菜の柔らか煮 はるさめスープ	青のりがゆ みそ汁 ミルク
16	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 大根と人参の甘煮	鶏ぞうすい すまし汁 ミルク
17	土	人参がゆ のり煮 オニオンスープ	ツナパンがゆ キャベツのスープ ミルク
19	月	全がゆ 野菜のスープ煮 野菜と麩の煮物	ミルクリゾット 人参スープ ミルク
20	火	全がゆ かつおの煮物 春雨煮 みそ汁	ヨーグルト蒸しパン牛乳浸し 小松菜スープ ミルク
21	水	米粉パンがゆ 鶏肉のトマトソース煮 野菜煮 人参スープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
22	木	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 トマト 冬瓜スープ	米粉パンがゆ 麩のスープ ミルク
23	金	全がゆ 鶏の柔らか煮 キャベツの柔らか煮 野菜のスープ	枝豆ぞうすい みそ汁 ミルク
24	土	全がゆ そぼろ煮 野菜とツナ煮 みそ汁	米粉パンがゆ 野菜のスープ ミルク
26	月	全がゆ 鶏肉の味噌煮 青菜と人参の煮浸し すまし汁	きな粉パンがゆ ミルクスープ ミルク
27	火	全がゆ 野菜たっぷり夏マーボー 野菜の煮物 かきたま汁	豆腐がゆ トマトスープ ミルク
28	水	全がゆ 人参のそぼろ煮 わかめと野菜の柔らか煮 はるさめスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
29	木	全がゆ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 みそ汁	かぼちゃがゆ すまし汁 ミルク
30	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
31	土	卵がゆ はるさめとキャベツの煮物 みそ汁	米粉パンがゆ 人参スープ ミルク

## お盆には精進料理



### ・行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなす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ものを表しています。

### ・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、ミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。そうめん、精進あげ、おはぎ、団子など。

### ・日本各地の『お盆のお供え』

秋田県…赤ずし 長野県…天ぷら饅頭 大分…たらおさ 沖縄…ウサチ  
(タラのエラと胃を干したもの) (酢の物・和物)

## 冷たい物の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物のとり過ぎはお腹を冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



## メニューの紹介

ぎせい豆腐…漢字で書くと『儀製豆腐』。一度つぶした豆腐をもとの形にまねて作るのでこのような名前になったそうです。

※諸説あります。

ひまわりパイ…餃子の皮にかぼちゃのペーストを包みます。皮の外側に切り込みを入れて油で揚げます。ひまわりの形の可愛いパイです。



## お手伝い

8月ははと組さんに『枝豆』のさや取りのお手伝いをしてもらいます！  
みんな一生懸命頑張りました！

