

R5年度



こんだてひょう

館第二すぎのご保育園

日付		曜	1,2歳 午前おやつ	昼 食			午後おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 脂質				タンパク質			
1	/	木	牛乳 レモン ラムネ	冷やしきつねうどん 干しうどん 鶏こま肉 油揚げ 玉葱 人参 小松菜 わかめ かまぼこ 塩 三温糖 醤油 昆布 煮干し		かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 醤油		スティックチーズ 梅おかかおにぎり 精白米 梅干し おかか	537	Kcal	20.3	g	16.8		g
2	/	金	牛乳 マッシュ マロ	ご飯	鰯の香草パン粉焼き 鰯 塩 油 パン粉 にんにく パセリ	パプリカのソテイ 赤パプリカ 黄パプリカ ベーコン 玉葱 しめじ 醤油 塩	きゃべつのスープ きゃべつ コーン缶 玉葱 塩 鶏がら 煮干し	牛乳 ヨーグルトケーキ 薄力粉 BP 三温糖 バター ヨーグルト レモン汁	556	Kcal	24.4	g	17.4		g
3	17	土	牛乳 ミレー ビスケット	桜エビご飯 精白米 桜エビ ツナオイル漬缶 長葱 ごま油 塩		みそ汁 じゃがいも 玉葱 小松菜 煮干し 味噌		牛乳 ジャムサンド コッペパン りんごジャム	416	Kcal	16.1	g	13.3		g
5	19	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油	ほうれん草のゴマ酢和え ほうれん草 人参 もやし 三温糖 塩 酢 白ごま 醤油	みそ汁 木綿豆腐 白菜 しめじ 煮干し 味噌	ココアプリン 牛乳 アガー 三温糖 ココア粉	441	Kcal	19.1	g	15.4		g
6	20	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯	鯖の塩焼き 鯖 塩	肉じゃが 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉葱 干し椎茸 糸こんにゃく 油 醤油 三温糖	すまし汁 白玉麩 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 薄力粉 BP 三温糖 牛乳 油 ハム チーズ ほうれん草	665	Kcal	32.2	g	24.1		g
/	21	水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯	タンドリーチキン 鶏もも肉 塩 ヨーグルト 玉葱 しょうが にんにく カレー粉 ケチャップ 塩 油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	トマトスープ トマト 玉葱 小松菜 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 抹茶クッキー 薄力粉 抹茶 BP 牛乳 塩 三温糖 白ごま マーガリン	565	Kcal	18.0	g	19.7		g
8	22	木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯	鮭のいりごま焼き 鮭 醤油 みりん 白ごま	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん 煮干し	みそ汁 なす きゃべつ 煮干し 味噌	牛乳 青のりポテト じゃがいも 塩 片栗粉 青のり ケチャップ	448	Kcal	24.2	g	14.0		g
9	23	金	牛乳 マッシュ マロ	酵母 ロール	鶏肉のマヨネーズ焼き 鶏もも肉 玉葱 塩 マヨドレ 油	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油 酢	かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉葱 ベーコン 煮干し 塩 鶏がら パセリ	たくあん(幼児のみ) ツナ昆布おにぎり 精白米 ツナ油漬缶 塩昆布 塩	585	Kcal	18.6	g	20.0		g
10	24	土	牛乳 ミレー ビスケット	ナポリタン スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン ベーコン しめじ 塩 油 三温糖 三温糖 ケチャップ 粉チーズ		コーンスープ 玉葱 コーン缶 鶏がら 煮干し 塩		牛乳 レーズンケーキ ホットケーキ粉 三温糖 牛乳 干しぶどう 油	578	Kcal	19.1	g	21.3		g
12	26	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯	豚肉となすの味噌炒め 豚こま肉 なす 赤パプリカ 黄パプリカ 玉葱 にんにく 味噌 三温糖 醤油 酒 片栗粉	ブロッコリーの白ごま和え ブロッコリー 塩 白ごま	すまし汁 かまぼこ 長葱 小松菜 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 レモンスコーン ホットケーキ粉 油 レモン 三温糖 牛乳	561	Kcal	21.8	g	18.4		g
13	27	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯	かじきの青のり焼き かじき 青のり 醤油 酒 みりん 片栗粉 油	切干し大根の煮物 切干し大根 さつま揚げ 人参 干し椎茸 油 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 かぶ ほうれん草 煮干し 味噌	牛乳 じゃこチーズトースト 食パン ちりめんじゃこ チーズ マヨドレ	676	Kcal	30.5	g	24.7		g
14	28	水	牛乳 ミレー ビスケット	ビビンバ丼 精白米 豚ひき肉 人参 ほうれん草 もやし しょうが にんにく 油 醤油 三温糖 みりん 酒 酢		トマトとツナのサラダ トマト きゅうり 酢 油 ツナオイル漬缶 塩	玉葱とベーコンのスープ 玉葱 ベーコン えのき しめじ 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー 上新粉 片栗粉 BP 油 木綿豆腐 ココア粉 三温糖	598	Kcal	22.8	g	25.3		g
15	29	木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯	あかうおの香味焼き あかうお にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	酢の物 みかん缶 わかめ きゅうり 酢 三温糖 塩	すまし汁 木綿豆腐 わかめ 小松菜 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 焼きそば 蒸し中華麺 豚こま肉 もやし きゃべつ 醤油 油 ソース	478	Kcal	26.0	g	12.1		g
16	30	金	牛乳 マッシュ マロ	チキンカレー 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉葱 にんにく しょうが クリームコーン缶 鶏がら 油 塩 アレルゲン不使用カレー粉		フレンチサラダ きゃべつ きゅうり コーン缶 油 酢 塩		ヨーグルト (幼児クラスには おせんべいが付きます)	581	Kcal	13.0	g	19.4		g
7	お誕生 日会	水	牛乳 ミレー ビスケット	青菜ご飯	タンドリーチキン 鶏もも肉 玉葱 しょうが にんにく ヨーグルト カレー粉 ケチャップ 塩 油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	トマトスープ トマト 玉葱 小松菜 鶏がら 煮干し 塩	りんごジュース かえるクッキー 薄力粉 抹茶 BP 牛乳 塩 三温糖 白ごま マーガリン	595	Kcal	18.3	g	19.8		g

※ 7日のお誕生日会はお昼にバナナが付きます。

※献立内容は変更になる場合があります。




R5年度



献立表(12~15ヶ月)

館第二すぎのこ保育園

日付	曜	1,2歳 午前おやつ	昼 食			午後おやつ
1	/ 木	牛乳 ベビー スティック	わかめうどん 干しうどん 鶏こま肉 わかめ 玉葱 小松菜 煮干し 醤油 三温糖 塩	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 醤油		スティックチーズ おかかごはん 精白米 おかか 醤油
2	/ 金	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯 鰯の塩焼き 鰯 塩	パプリカのソテイ 赤パプリカ 黄パプリカ ベーコン 玉葱 しめじ 醤油 塩	野菜スープ 玉葱 きゃべつ 煮干し 塩	牛乳 ヨーグルトケーキ 薄力粉 BP 三温糖 バター ヨーグルト レモン汁
5	19 月	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 三温糖 醤油 油 酒 油	ほうれん草のゴマ酢和え ほうれん草 人参 もやし 三温糖 塩 酢 白ごま 醤油	みそ汁 木綿豆腐 白菜 しめじ 煮干し 味噌	豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油
6	20 火	牛乳 ベビー スティック	軟飯 鯖の塩焼き 鯖 塩	野菜の煮物 じゃがいも 人参 玉葱 醤油 塩	すまし汁 白玉麩 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 薄力粉 BP 三温糖 牛乳 油 ハム チーズ ほうれん草
/	21 水	牛乳 ほしっこ	軟飯 鶏肉の味噌焼き 鶏もも肉 味噌 三温糖 醤油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油	トマトスープ トマト 玉葱 小松菜 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 クッキー 薄力粉 BP 牛乳 塩 三温糖 白ごま マーガリン
8	22 木	牛乳 ベビー スティック	軟飯 鮭のいりごま焼き 鮭 醤油 三温糖 白ごま	煮びたし 小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干し	みそ汁 なす きゃべつ 煮干し 味噌	牛乳 青のりポテト じゃがいも 塩 片栗粉 青のり ケチャップ
9	23 金	牛乳 かぼちゃ ポーロ	酵母 ロール 鶏肉のマヨネーズ焼き 鶏もも肉 玉葱 塩 マヨドレ 油	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油 酢	かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉葱 ベーコン 煮干し 塩 鶏がら パセリ	牛乳 ツナ炊き込みごはん 精白米 ツナ油漬缶 塩
12	26 月	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯 豚肉となすのみそ煮 豚ひき肉 なす 味噌 片栗粉 三温糖	ブロッコリーの白ごま和え ブロッコリー 塩 白ごま	すまし汁 玉葱 小松菜 煮干し 醤油 塩	牛乳 レモンスクーン ホットケーキ粉 油 レモン 三温糖 牛乳
13	27 火	牛乳 ベビー スティック	軟飯 かじきの青のり焼き かじき 青のり 醤油 三温糖 片栗粉 油	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖	みそ汁 かぶ ほうれん草 煮干し 味噌	牛乳 じゃこチーズトースト 食パン ちりめんじゃこ チーズ マヨドレ
14	28 水	牛乳 ほしっこ	軟飯 鶏そぼろと野菜のみそ煮 鶏ひき肉 人参 もやし 味噌 片栗粉	トマトとツナのサラダ トマト きゅうり 酢 油 ツナオイル漬缶 塩	玉葱とベーコンのスープ 玉葱 ベーコン えのき しめじ 鶏がら 煮干し 塩	豆腐と人参のおかゆ 精白米 木綿豆腐 人参 醤油
15	29 木	牛乳 ベビー スティック	軟飯 あかうおの照り焼き あかうお 醤油 三温糖	酢の物 みかん缶 わかめ きゅうり 酢 三温糖 塩	すまし汁 木綿豆腐 わかめ 小松菜 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 わかめがゆ 精白米 わかめ 豚こま肉 醤油
16	30 金	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯 ポトフ 鶏こま肉 玉葱 人参 じゃがいも 煮干し 塩	きゃべつときゅうりの煮物 きゃべつ きゅうり 塩 醤油		牛乳 ヨーグルト

※

※献立内容は変更になる場合があります。



R5年度



献立表(9～11か月頃)

館第二さぎのこ保育園

日付		曜	昼食			午後 おやつ	
1	/	月	わかめうどん 干しうどん 鶏こま肉 わかめ 玉葱 小松菜 煮干し 醤油 三温糖 塩		かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 醤油		ミルク 鶏ぞうすい 精白米 人参 鶏ひき肉 塩 醤油
2	/	火	おかゆ	かじきのみそ煮 かじき 味噌 三温糖 片栗粉	パプリカの煮物 赤パプリカ 黄パプリカ 塩 醤油	野菜スープ 玉葱 きゃべつ 煮干し 塩	ミルク きゃべつのおかゆ 精白米 豚こま肉 きゃべつ 塩
5	19	月	おかゆ	鶏肉の照り煮 鶏もも肉 醤油 三温糖 片栗粉	ほうれん草と人参の煮物 ほうれん草 人参 醤油	みそ汁 木綿豆腐 白菜 煮干し 味噌	ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油
6	20	火	おかゆ	あかうおのみそ煮 あかうお 味噌 三温糖 片栗粉	野菜の煮物 じゃがいも 人参 玉葱 醤油 塩	すまし汁 白玉麩 わかめ 煮干し 醤油 塩	ミルク ポテトがゆ 精白米 じゃがいも 塩 鶏ひき肉
7	21	水	おかゆ	鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉	おかか和え きゃべつ きゅうり かつお節 醤油	トマトスープ トマト 小松菜 煮干し 塩	ミルク 人参がゆ 精白米 豚こま肉 人参 玉葱 塩
8	22	木	おかゆ	鮭のトロみ煮 鮭 塩 片栗粉	煮びたし 小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干し	みそ汁 じゃがいも きゃべつ 煮干し 味噌	ミルク なすのおじや 精白米 鶏ひき肉 なす 醤油 塩
9	23	金	パン粥 食パン 調製粉乳	鶏肉のトロみ煮 鶏肉 塩 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油 三温糖	かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉葱 煮干し 塩	ミルク かぼちゃがゆ 精白米 かぼちゃ 豚こま肉 塩
12	26	月	おかゆ	豚肉となすのみそ煮 豚ひき肉 なす 味噌 片栗粉 三温糖	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	すまし汁 玉葱 小松菜 煮干し 醤油 塩	ミルク ツナがゆ 精白米 ツナ水煮缶 玉葱 醤油
13	27	火	おかゆ	かじきの青のり煮 かじき 青のり 醤油 片栗粉	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖	みそ汁 かぶ ほうれん草 煮干し 味噌	ミルク パンがゆ 食パン 調製豆乳
14	28	水	おかゆ	鶏そぼろと野菜のみそ煮 鶏ひき肉 人参 もやし 味噌 片栗粉	きゅうりとトマトの煮物 きゅうり トマト 醤油 三温糖	野菜のスープ 玉葱 ほうれん草 煮干し 塩	ミルク 豆腐と人参のおかゆ 精白米 木綿豆腐 人参 醤油
15	29	木	おかゆ	あかうおの照り煮 あかうお 醤油 三温糖 片栗粉	青のり和え きゅうり 人参 青のり 醤油	みそ汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 味噌	ミルク わかめがゆ 精白米 わかめ 豚こま肉 醤油
16	30	金	おかゆ	ポトフ 鶏こま肉 玉葱 人参 じゃがいも 煮干し 塩	きゃべつときゅうりの煮物 きゃべつ きゅうり 塩 醤油		ミルク 鶏ぞうすい 精白米 きゃべつ 人参 煮干し 塩 鶏ひき肉





☆雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くなり、体調も崩しやすい時季です。雨の日には気温が一気に下がり、肌寒かったりと気温の変化が多いので栄養と休息をしっかり取り、健康に気を付けて過ごしていきましょう♪

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です！

乳歯は虫歯になると永久歯の歯並びに影響を及ぼします。また、乳歯は虫歯になりやすいため毎日の丁寧なケアがとても大切です。ケア以外にも丈夫な歯を作る為にはバランスの良い食事を心がけていきましょう。



●丈夫な歯を作る食事のポイントは「偏食をしない」ことです！

カルシウムを多くとると丈夫な歯が出来ると思われがちですが歯が強くなるわけではありません。カルシウムの多い食品と、質の良いタンパク質・ビタミンA,D,Cをバランス良く摂ることが大切です。どんな食材があるか、参考にして下さい☆

良質のたんぱく質

歯の基礎の材料



ビタミンA

歯のエナメル質の土台を仕上げる材料



ビタミンC

象牙質の土台を仕上げる材料



ビタミンD

カルシウムの代謝石灰化の調整



油断は禁物！早めの熱中症対策！

6月から気温も湿度も高くなり、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあります。本格的な夏が到来する前に早めの熱中症対策が必要です。適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体を作っていきましょう♪



●熱中症を防ぐ食生活のポイント●

- ①早寝・早起きをし朝ごはんを必ず食べましょう。睡眠不足、朝ごはん抜きは禁物です。
- ②カリウムを多く含む野菜（バナナ、ほうれん草、じゃが芋など）を積極的に摂りましょう。
- ③のどが渴いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう。

一度に飲む量はコップ一杯程度が目安になります。



手洗いも継続して念入りに♪



手を洗おう

気温と湿度が高くなるこの時期に気を付けたいことは食中毒です！

手洗いをするだけでも予防になります。きれいに洗ったと思っていても、親指、爪の間、指と指の間に特に汚れやばい菌が残っています。石鹸をしっかりとつけてこすり、汚れを取ることを意識して手を洗いましょう♪

