

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	/	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯 鶏肉のみぞれ焼き 鶏もも肉 大根 しょうが 鮭 醤油 みりん	こふきいも じゃがいも 塩 パセリ	すまし汁 白玉麩 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩 花鰹	牛乳 ココア揚げパン ココア粉 米粉コッペパン 油 三温糖 塩	538 kcal 22.0 g	17.9 g
2	/	火	牛乳 小魚 せんべい	スパゲッティミートソース スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン 油 ケチャップ ソース 塩 トマトピューレ 三温糖	フレンチサラダ キャベツ きゅうり ブロッコリー 油 酢 塩	白菜のスープ 白菜 人参 ベーコン コーン缶 鶏ガラ 煮干し 塩	牛乳 しらすピザ 餃子の皮 しらす じゃがいも 青のり マヨドレ	532 kcal 21.7 g	19.9 g
6	20	土	牛乳 ミレー ビスケット	ツナチャーハン 精白米 玉葱 コーン缶 ツナ油漬缶 ピーマン 人参 ごま油 塩 鶏ガラ	キャベツのスープ きゃべつ しめじ 鶏ガラ 煮干し 塩 醤油	オレンジ 	牛乳 ジャムサンド 米粉コッペパン イチゴジャム	470 kcal 15.7 g	16.5 g
8	22	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯 鶏肉の塩焼き 鶏もも肉 塩	刻み昆布の煮物 刻み昆布 人参 干し椎茸 鶏こま肉 板こんにゃく 三温糖 醤油 みりん	みそ汁 じゃがいも キャベツ 長葱 煮干し 味噌	牛乳 ごまスコーン 三温糖 牛乳 ホットケーキ粉 油 白ごま	569 kcal 21.3 g	23.9 g
9	23	火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯 鯖のバター醤油焼き 鯖 有塩バター 醤油 小麦粉	のり和え 小松菜 きゃべつ 人参 きざみのり 醤油	すまし汁 花鰹 ほうれん草 かまぼこ 煮干し 醤油 塩	牛乳 フライドポテト じゃがいも 油 塩	486 kcal 17.9 g	21.1 g
/	24	水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯 ハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 ハンバーグ 牛乳 塩 油 ケチャップ ソース 三温糖	きゅうりともやしのサラダ 人参 きゅうり もやし わかめ 醤油 酢 ごま油	ワンタンスープ えのき 小松菜 玉葱 ワンタンの皮 鶏ガラ 煮干し 醤油 塩	牛乳 プリン プリンミクス カラメル 牛乳 水	612 kcal 22.4 g	23.2 g
11	25	木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯 かじきの香味焼き かじき にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	ちくわのマヨサラダ ちくわ ほうれん草 人参 マヨドレ 醤油	みそ汁 なす 玉葱 煮干し 味噌	牛乳 ツナコーンサンド ツナ油漬缶 コーン缶 マヨドレ 食パン	529 kcal 17.7 g	25.9 g
12	26	金	牛乳 ミニ マシュマロ	ポークカレー 油 塩 カレー粉 豚こま肉 アレルゲン不使用カレールウ じゃがいも 人参 玉葱 鶏ガラ クリームコーン にんにく しょうが	パブリカのかつお節マリネ パブリカ ピーマン 砂糖 酢 かつお節 サラダ油		12日 牛乳 レーズンケーキ ホットケーキ粉 牛乳 レーズン 三温糖 油 26日 ジョア おせんべい	622 kcal 18.3 g	19.9 g
13	27	土	牛乳 ミレー ビスケット	みそうどん うどん 鶏こま肉 しめじ 小松菜 長ねぎ 煮干し 昆布 味噌 醤油 みりん	オレンジ 		牛乳 ケチャップおにぎり 精白米 鶏ひき肉 ケチャップ ソース 塩 油	562 kcal 13.8 g	23.4 g
15	29	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 油	春雨サラダ 春雨 ロースハム きゅうり 人参 ごま油 三温糖 醤油 酢	すまし汁 木綿豆腐 長ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	ぶどうジュース もちもちチーズパン 白玉粉 粉チーズ 牛乳 油 白ごま	461 kcal 20.3 g	19.7 g
16	30	火	牛乳 小魚 せんべい	酵母 ロール 鮭のマヨネーズ焼き 鮭 塩 マヨドレ 油 玉葱	ほうれん草とコーンのソテイ ほうれん草 もやし コーン缶 油 塩	きのこスープ えのき しめじ 玉葱 ベーコン 鶏ガラ 煮干し 塩	浅漬けきゅうり ゆかりおにぎり 精白米 ゆかり	572 kcal 18.0 g	21.4 g
17	31	水	牛乳 ミレー ビスケット	豚肉の塩だれ丼 精白米 豚こま肉 玉葱 長ねぎ きゃべつ にんにく しょうが 塩 鶏ガラ ごま油 油 片栗粉	ごまあえ 小松菜 もやし 人参 白ごま 三温糖 醤油	みそ汁 油揚げ 大根 煮干し 味噌	牛乳 メープル蒸しパン ホットケーキ粉 牛乳 油 メープル	540 kcal 16.7 g	22.7 g
18	/	木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯 あかうおの照り焼き あかうお みりん 醤油	五目ひじき 煮干し ひじき 板こんにゃく 人参 油揚げ 大豆水煮缶 油 塩 醤油 三温糖 みりん 酒	若竹汁 わかめ たけのこ 塩 小松菜 煮干し 醤油 塩	牛乳 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 塩 片栗粉 油 ケチャップ	502 kcal 18.5 g	25.4 g
19	/	金	牛乳 ミニ マシュマロ	ご飯 マーボー豆腐 片栗粉 木綿豆腐 豚ひき肉 干し椎茸 長ねぎ にら にんにく しょうが 油 三温糖 醤油 味噌 ごま油	野菜の甘酢漬け 大根 きゅうり 酢 三温糖 塩	人参スープ きゃべつ 人参 玉葱 ベーコン 鶏ガラ 煮干し 塩	牛乳 バイクドチーズケーキ クリームチーズ 生クリーム 牛乳 三温糖 ホットケーキ粉	688 kcal 34.8 g	23.9 g
10	お誕生 生日会	水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯 こいのぼりハンバーグ 豚ひき肉 玉葱 ハンバーグ 牛乳 塩 油 ケチャップ ソース 三温糖	きゅうりのサラダ 人参 きゅうり もやし わかめ 酢 醤油 ごま油	ワンタンスープ ワンタンの皮 えのき 小松菜 玉葱 鶏ガラ 煮干し 醤油 塩	メロン 牛乳 プリン プリンミクス 三温糖 水 牛乳	625 kcal 22.4 g	23.5 g

※ 10日のお誕生日会はお昼にメロンが付きます。

※献立内容は変更になる場合があります。





日付	曜	昼食				午後 おやつ	
1	/	月	おかゆ	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 醤油 三温糖	じゃがいものスティック煮 じゃがいも 塩	すまし汁 白玉麩 わかめ 煮干し 塩 醤油	ミルク パンがゆ 米粉コッペパン 調製粉乳
2	/	火	おかゆ	ミートうどん 干しうどん 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 煮干し 醤油 塩	野菜の柔らか煮 きゃべつ ブロッコリー 塩		ミルク しらすがゆ 精白米 しらす じゃがいも 塩
8	22	月	おかゆ	鶏肉のとろみ煮 鶏もも肉 塩 片栗粉	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖	みそ汁 きゃべつ じゃがいも 煮干し 味噌	ミルク 人参がゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩
9	23	火	おかゆ	タイのみそ煮 タイ 味噌 三温糖 片栗粉	のりあえ きゃべつ じゃがいも 刻みのり 醤油	すまし汁 小松菜 人参 煮干し 醤油 塩	ミルク ほうれん草がゆ 精白米 ほうれん草 きゃべつ 鶏こま肉 醤油
10	24	水	おかゆ	鶏ひき肉と玉葱の煮物 鶏ひき肉 玉葱 味噌 片栗粉	きゅうりともやしの和え物 きゅうり もやし 三温糖 醤油	野菜のスープ 小松菜 人参 煮干し 塩	ミルク わかめがゆ 精白米 わかめ 玉葱 鶏こま肉 醤油
11	25	木	おかゆ	かじきの照り焼き めかじき 醤油 三温糖 片栗粉	おかかあえ ほうれん草 もやし かつお節 醤油	みそ汁 なす 玉葱 煮干し 味噌	ミルク ツナがゆ 精白米 ツナ水煮缶 人参 醤油
12	26	金	おかゆ	ポトフ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 煮干し 塩	パプリカの煮物 赤パプリカ 黄パプリカ 三温糖 醤油		ミルク 鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 玉葱 煮干し 塩
15	29		おかゆ	鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	豆腐のスープ 木綿豆腐 小松菜 煮干し 塩	ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 小松菜 かつお節 醤油
16	30	火	パン粥 酵母ロール 調製粉乳	鮭の香り煮 鮭 醤油 三温糖 片栗粉	ほうれん草のソテイ ほうれん草 もやし 塩	みそ汁 わかめ 玉葱 煮干し 味噌	ミルク なすのおじや 精白米 なす 玉葱 鶏ひき肉 醤油 塩
17	31	水	おかゆ	鶏肉の青のり煮 鶏もも肉 青のり 塩 片栗粉	大根と人参の煮物 大根 人参 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 小松菜 もやし 煮干し 味噌	ミルク 野菜のおかゆ 精白米 人参 きゃべつ 鶏ひき肉 醤油
18	/	木	おかゆ	あかうおのみそ煮 あかうお 味噌 片栗粉	人参とひじきの煮物 人参 ひじき 醤油 三温糖	すまし汁 わかめ 木綿豆腐 煮干し 醤油 塩	ミルク ポテトがゆ 精白米 じゃがいも 小松菜 鶏こま肉 塩
19	/	金	おかゆ	豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉	きゅうりと大根のスティック煮 きゅうり 大根 塩	みそ汁 玉葱 きゃべつ 煮干し 味噌	ミルク 鶏がゆ 精白米 鶏こま肉 大根 人参 三温糖 醤油



R5年度



## 献立表(7～8か月頃)



館第二すぎのこ保育園

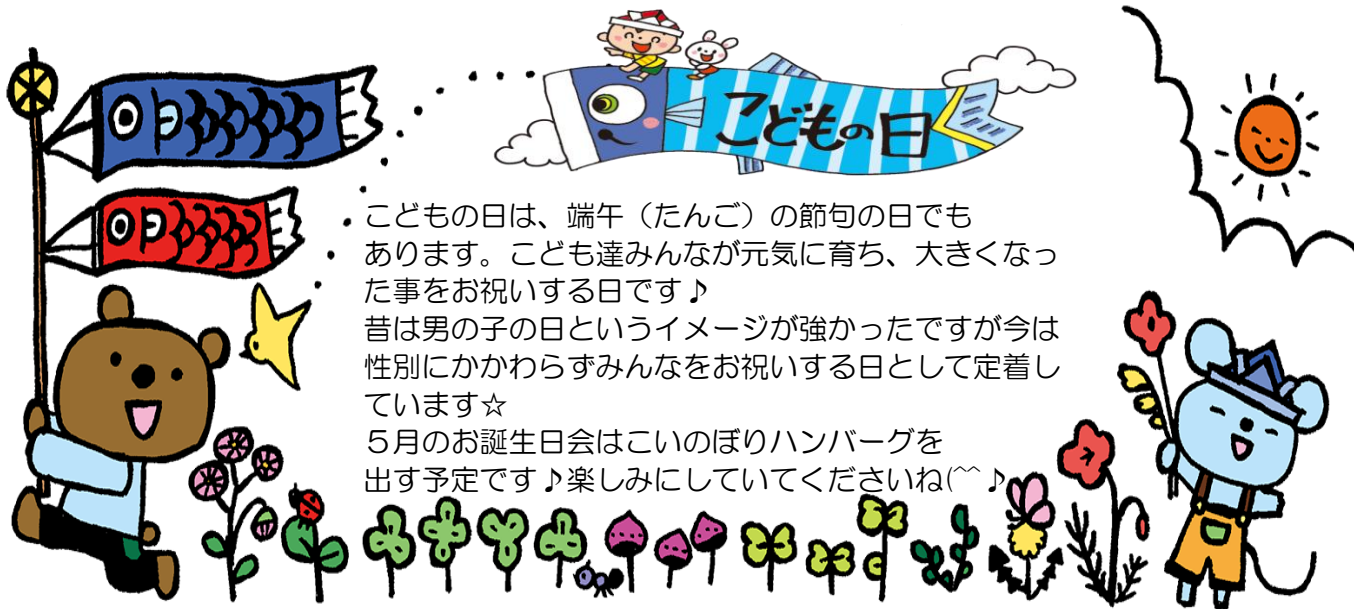
日付		曜	昼食				午後 おやつ	
1	/	月	おかゆ	鶏肉のみぞれ煮 鶏もも肉 大根 醤油 三温糖	じゃがいものスティック煮 じゃがいも 塩	すまし汁 白玉麩 わかめ 煮干し 塩 醤油	ミルク	パンがゆ 米粉コッペパン 調製粉乳
2	/	火	おかゆ	ミートうどん 干しうどん 鶏ひき肉 人参 玉葱 片栗粉 煮干し 醤油 塩	野菜の柔らか煮 きゃべつ ブロッコリー 塩		ミルク	しらすがゆ 精白米 しらす じゃがいも 塩
8	22	月	おかゆ	鶏肉のとろみ煮 鶏もも肉 塩 片栗粉	人参の甘煮 人参 醤油 三温糖	みそ汁 きゃべつ じゃがいも 煮干し 味噌	ミルク	人参がゆ 精白米 鶏ひき肉 人参 塩
9	23	火	おかゆ	タイのみそ煮 タイ 味噌 三温糖 片栗粉	のりあえ きゃべつ じゃがいも 刻みのり 醤油	すまし汁 小松菜 人参 煮干し 醤油 塩	ミルク	ほうれん草がゆ 精白米 ほうれん草 きゃべつ 鶏こま肉 醤油
10	24	水	おかゆ	鶏ひき肉と玉葱の煮物 鶏ひき肉 玉葱 味噌 片栗粉	きゅうりともやしの和え物 きゅうり もやし 三温糖 醤油	野菜のスープ 小松菜 人参 煮干し 塩	ミルク	わかめがゆ 精白米 わかめ 玉葱 鶏こま肉 醤油
11	25	木	おかゆ	かじきの照り焼き めかじき 醤油 三温糖 片栗粉	おかかあえ ほうれん草 もやし かつお節 醤油	みそ汁 なす 玉葱 煮干し 味噌	ミルク	ツナがゆ 精白米 ツナ水煮缶 人参 醤油
12	26	金	おかゆ	ポトフ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 煮干し 塩	パプリカの煮物 赤パプリカ 黄パプリカ 三温糖 醤油		ミルク	鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 玉葱 煮干し 塩
15	29	月	おかゆ	鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	豆腐のスープ 木綿豆腐 小松菜 煮干し 塩	ミルク	豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 小松菜 かつお節 醤油
16	30	火	パン粥 酵母ロール 調製粉乳	鮭の香り煮 鮭 醤油 三温糖 片栗粉	ほうれん草のソテイ ほうれん草 もやし 塩	みそ汁 わかめ 玉葱 煮干し 味噌	ミルク	なすのおじや 精白米 なす 玉葱 鶏ひき肉 醤油 塩
17	31	水	おかゆ	鶏肉の青のり煮 鶏もも肉 青のり 塩 片栗粉	大根と人参の煮物 大根 人参 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 小松菜 もやし 煮干し 味噌	ミルク	野菜のおかゆ 精白米 人参 きゃべつ 鶏ひき肉 醤油
18	/	木	おかゆ	あかうおのみそ煮 あかうお 味噌 片栗粉	人参とひじきの煮物 人参 ひじき 醤油 三温糖	すまし汁 わかめ 木綿豆腐 煮干し 醤油 塩	ミルク	ポテトがゆ 精白米 じゃがいも 小松菜 鶏こま肉 塩
19	/	金	おかゆ	豆腐のそぼろ煮 木綿豆腐 鶏ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉	きゅうりと大根のスティック煮 きゅうり 大根 塩	みそ汁 玉葱 きゃべつ 煮干し 味噌	ミルク	鶏がゆ 精白米 鶏こま肉 大根 人参 三温糖 醤油





## 入園、進級から1ヶ月が経ちました！☆

あっという間に、入園式・進級式から1ヶ月が過ぎました。そろそろ保育園の生活にも慣れてきた頃でしょうか？5月に入ると気温もあがり、外遊びが気持ちのいい季節になりますね。大型連休も控えているので、家族でお出かけをする方も多いと思います。生活リズムも崩れやすいので、夜は早めにお布団に入りゆっくりと体を休める習慣をつけましょう。水分補給もこまめにしていくことも大切です♪



こどもの日は、端午（たんご）の節句の日でもあります。こども達みんなが元気に育ち、大きくなった事をお祝いする日です♪  
昔は男の子の日というイメージが強かったですが今は性別にかかわらずみんなをお祝いする日として定着しています☆  
5月のお誕生日会はこのほりハンバーグを出す予定です♪楽しみにしててくださいね(^^)♪



## こどもの日に食べるものって…??



☆こどもの日に食べるもので有名なのが『ちまき』と『柏餅』です。主に関東では『ちまき』を、関西では『柏餅』を食べる事が多いと言われています。その由来、皆さんご存じでしょうか??

☆ちまきはもち米を植物の葉で包み灰汁で煮込んで作られた食べ物で、**厄払いの効果**があるとされています。

☆柏餅もお餅をくるむ柏の葉に由来があります。柏の木は次の新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性を持ち、**家系が途切れない**事に通じます。これが縁起がいいとされ、端午の節句に食べられるようになりました。



## 春の野菜のすごいところ♪



春が旬のお野菜は、ふき・たけのこ・菜の花・新じゃがいも・新ごぼう・春きゃべつなど、様々ありますが強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる効果があります!! 寒い冬に種をまき地中に根を張りじっと暖くなるのを待って出てきたのが春野菜です。春野菜のデトックス効果で病気に負けない体づくりをしていきましょう(^^)♪

