

2023年



こんだてひょう

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	タンパク質
1	水	牛乳 菓子	ごはん 麻婆大根 塩ゆでブロッコリー 人参と小松菜のスープ	牛乳 いもけんぴ	531 Kcal 20.1 g	17.0 g
2	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ かぼちゃと野菜スープ	麦茶 ソース焼きそば	598 Kcal 22.5 g	23.3 g
3	金	牛乳 菓子	<b>【節分】</b> ごはん 大豆入りチキンカレー コーンサラダ	りんごジュース きなこクッキー	648 Kcal 22.1 g	22 g
4	土	牛乳 菓子	きつねうどん こぶきいも 果物	牛乳 お楽しみおやつ	527 Kcal 15 g	20.6 g
6	月	牛乳 菓子	ビビンバ丼 スティックきゅうり たまごスープ	飲むヨーグルト 果物 らふく	506 Kcal 13.3 g	19.7 g
7	火	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> チャーハン 鶏肉の香味焼き 大根サラダ わかめスープ 果物	ココアプリン クラッカー	524 Kcal 22.7 g	22.7 g
8	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	青のりじゃこおにぎり スティックチーズ	540 Kcal 19 g	19.2 g
9	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん タラフライ ボイルキャベツ トマト 人参スープ	チーズスープ ソルトクラッカー	522 Kcal 19.3 g	22.4 g
10	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの香りおえ みそ汁	牛乳 ツナサンド	590 Kcal 22.8 g	24.0 g
13	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー 即席漬け みそ汁	牛乳 ジャムサンド	541 Kcal 15 g	23.1 g
14	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ココアクッキー	619 Kcal 25.4 g	18.9 g
15	水	牛乳 菓子	ごはん 麻婆大根 塩ゆでブロッコリー 人参と小松菜のスープ	牛乳 いもけんぴ	531 Kcal 20.1 g	17.0 g
16	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ かぼちゃと野菜スープ	麦茶 ソース焼きそば	598 Kcal 22.5 g	23.3 g
17	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー コーンサラダ	牛乳かん リッツ	577 Kcal 17.9 g	19.0 g
18	土	牛乳 菓子	きつねうどん こぶきいも 果物	牛乳 お楽しみおやつ	527 Kcal 15 g	20.6 g
20	月	牛乳 菓子	ビビンバ丼 スティックきゅうり たまごスープ	牛乳 ホットドッグ	613 Kcal 21.5 g	25.5 g
21	火	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 お好み焼き風フライドポテト	505 Kcal 17 g	23.5 g
22	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	青のりじゃこおにぎり スティックチーズ	540 Kcal 19 g	19.2 g
24	金	牛乳 菓子	<b>【ほし組リクエスト給食】</b> 五目ごはん 鮭フライ きのごサラダ すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	658 Kcal 24.4 g	28.5 g
25	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	537 Kcal 16.5 g	17.8 g
27	月	牛乳 菓子	<b>【もり組リクエスト給食】</b> ごはん ミルクカレー チーズサラダ	オレンジゼリー リッツ	550 Kcal 15.9 g	17.4 g
28	火	牛乳 菓子	<b>【ぞら組リクエスト給食】</b> 米粉ロールパン マカロニグラタン 酢の物 コーンスープ	中華炒めおにぎり スティックチーズ	634 Kcal 20.8 g	19.9 g

2023年  2月 献立表(12か月頃～)

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 菓子	軟飯 大根のみそ炒め 塩ゆでブロッコリー 人参と小松菜のスープ	牛乳 軟飯 みそ汁
2	木	りんごジュース 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ かぼちゃスープ	牛乳 焼うどん
3	金	牛乳 菓子	<b>【節分】</b> 軟飯 野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 きなこおはぎ 鶏肉と野菜のスープ
4	土	牛乳 菓子	わかめうどん こぶさいも 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のみそ汁
6	月	牛乳 菓子	ビビンバ風そぼろ丼 スティックきゅうり たまごスープ	牛乳 らふく りんご 鶏肉と野菜のスープ
7	火	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> チャーハン 鶏肉の塩焼き 大根サラダ わかめスープ 果物	牛乳 鶏がゆ みそ汁
8	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃき野菜サラダ 白菜のスープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり みそ汁
9	木	みかんジュース 菓子	軟飯 白身魚のフライ ポイルキャベツ トマト 人参スープ	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
10	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のおろしソースかけ もやしの香り和え みそ汁	牛乳 ツナサンド 野菜のスープ
13	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー 即席漬け みそ汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
14	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 鶏がゆ みそ汁
15	水	牛乳 菓子	軟飯 大根のみそ炒め 塩ゆでブロッコリー 人参と小松菜のスープ	牛乳 軟飯 みそ汁
16	木	りんごジュース 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ かぼちゃスープ	牛乳 焼うどん
17	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
18	土	牛乳 菓子	わかめうどん こぶさいも 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のみそ汁
20	月	牛乳 菓子	ビビンバ風そぼろ丼 スティックきゅうり たまごスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
21	火	牛乳 菓子	軟飯 魚のステーキソースかけ 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト 野菜のスープ
22	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃき野菜サラダ 白菜のスープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり みそ汁
24	金	キャロットジュース 菓子	鶏ごはん 鮭フライ きのことサラダ すまし汁	牛乳 キャロットケーキ キャベツのスープ
25	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
27	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
28	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 酢の物 コーンスープ	牛乳 中華炒めおにぎり みそ汁

2023年



献立表(9~11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	水	全粥 大根のみそ煮 塩ゆでブロッコリー 人参と小松菜のスープ	全粥 みそ汁 ミルク
2	木	全粥 魚の甘辛煮 和風サラダ かぼちゃスープ	焼きうどん ミルク
3	金	<b>【節分】</b> 全粥 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	土	わかめうどん マッシュポテト	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
6	月	そばろがゆ スティックきゅうり たまごスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	火	<b>【お誕生日会】</b> たまごがゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 大根サラダ わかめスープ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
8	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃき野菜サラダ 白菜のスープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
9	木	全粥 白身魚のトマト煮 ボイルキャベツ 人参スープ	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
10	金	全粥 豚肉のおろしソースかけ 青菜と人参の煮びたし みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
13	月	全粥 スタミナソテー キャベツの柔らか煮 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	火	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
15	水	全粥 大根のみそ煮 塩ゆでブロッコリー 人参と小松菜のスープ	全粥 みそ汁 ミルク
16	木	全粥 魚の甘辛煮 和風サラダ かぼちゃスープ	焼きうどん ミルク
17	金	全粥 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	土	わかめうどん マッシュポテト	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
20	月	そばろがゆ スティックきゅうり たまごスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	火	全粥 魚のステーキソース煮 和風大根サラダ すまし汁	青のりポテトがゆ 野菜のスープ ミルク
22	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃき野菜サラダ 白菜のスープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
24	金	鶏がゆ 鮭のトマト煮 キャベツのお浸し すまし汁	キャロットケーキ牛乳浸し キャベツのスープ ミルク
25	土	鶏がゆ キャベツのスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	月	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	火	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 酢の物 オニオンスープ	中華風がゆ みそ汁 ミルク



2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事の内容にはより気を付けたいところ。体を温める食材も積極的に取り入れましょう。

## 2月3日は節分です ～今年の恵方は「南南東のやや南」～

2月の行事といえば節分。季節を分けるという意味があり、まだまだ寒い日が続きますが、春の始まりです。そして、節分の日に食べるものといえば…??

「恵方巻き」！恵方巻きの具材は、七福神の7にちなんで7種類いれるとよいとされているようです。定番具材は、きゅうり「九つの利」・えび/でんぶ「めでたい」・しいたけ「護身」・かんぴょう「長寿」・たまご「金運」・うなぎ/あなご「出世」等の意味が込められています。のりは子どもにとって噛み切りにくい食材。焦らずよく噛んで食べさせてくださいね。



今年の保育園の給食は、大豆を入れたチキンカレーを提供します！例年ですと、しらすと大豆の入ったごはん・擬製豆腐※を提供していましたが…。園にやってくる「鬼さん」との闘いで大泣きしたあとの子どもたちにとっては、なかなか食欲も箸も進まない様子でしたので（味はとってもおいしいですよ！）今年にはカレーにしてみました★いつものチキンカレーをベースに、茹でて粗みじんにした大豆を加えて

作ります。「ソイミート（大豆を肉のように加工した食品）」のイメージです。もしかしたら、食べなれている子どもたちもいるかもしれません。果たして、給食の人気ナンバーワンのカレーは、大泣き後の子どもたちの気持ちをどこまで盛り上げられるでしょうか…？期待したいと思います。



※擬製豆腐とは… 豆腐と野菜入りのたまごやきです。

鶏ひき肉・そばろ状にした豆腐と、短い千切りにした人参・椎茸などと炒めて甘辛く味付けし、卵液と合わせます。ケーキ型に流してオーブンで焼いたら完成。

## 幼児のリクエスト給食を提供します♪

今年も、コロナ前まで行っていたバイキング給食に代わり、リクエスト給食を実施します。ほし・もり・そらの各クラスで話し合ってもらい、以下のように決定しました★

ほし : 五目ごはん / 鮭フライ / きのごサラダ / すまし汁  
 もり : ごはん / ミルクカレー / チーズサラダ  
 そら : 米粉ロールパン / マカロニグラタン / 酢の物 / コーンスープ

(おやつは栄養士が考えたものになります。)

いつ登場するのか、献立表をみながらわくわくしてほしいなと思います！！なお、3月にはそら組さんのみリクエスト給食をしますが、次回はおやつまで考えてもらいます！どんなリクエストかお楽しみに★

### 2月 旬の食材

- 大根
- 春菊
- かぶ
- ブロッコリー
- わかさぎ
- いちご