

2022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 脂質	タンパク質
1	火	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー じゃこサラダ	牛乳かん リッツ	531 Kcal 13.3 g	18.5 g
2	水	牛乳 菓子	ごはん サバの竜田揚げ かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 じゃがいものツナマヨ焼き	569 Kcal 23.4 g	26.1 g
3	木	飲むヨーグルト	福豆としらすのごはん ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 きなこクッキー	554 Kcal 18.9 g	24.5 g
4	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ きのこスープ	さつまいもおにぎり たくあん	604 Kcal 18.8 g	16.6 g
5	土	牛乳 菓子	子ぎつね寿司 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	535 Kcal 14.8 g	20.0 g
7	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のゴマ照り焼き もやしの香り和え 春雨スープ	ヨーグルト 果物	426 Kcal 10.9 g	19.6 g
8	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え さつま汁	チーズスープ ソルトクラッカー	505 Kcal 17.9 g	26.3 g
9	水	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 トマト	牛乳 きなこクッキー	596 Kcal 23.3 g	17.5 g
10	木	みかんジュース スティックチーズ	和風スパゲッティ トマト かぶのスープ	牛乳 ピザトースト	579 Kcal 19.2 g	24.9 g
12	土	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン	582 Kcal 15.1 g	19.8 g
14	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 キーマカレーサンド	574 Kcal 17.4 g	25.7 g
15	火	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー じゃこサラダ	牛乳かん リッツ	531 Kcal 13.3 g	18.5 g
16	水	牛乳 菓子	ごはん サバの竜田揚げ かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 じゃがいものツナマヨ焼き	569 Kcal 23.4 g	26.1 g
17	木	飲むヨーグルト	【お誕生日会】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	りんごジュース 米粉と豆腐のブラウニー	561 Kcal 20.7 g	21.8 g
18	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ きのこスープ	さつまいもおにぎり たくあん	604 Kcal 18.8 g	16.6 g
19	土	牛乳 菓子	子ぎつね寿司 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	535 Kcal 14.8 g	20.0 g
21	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のゴマ照り焼き もやしの香り和え 春雨スープ	牛乳 ブルーベリーサンド	596 Kcal 19.6 g	25.1 g
22	火	牛乳 菓子	【もり組リクエスト給食】米粉ロールパン 鶏肉のから揚げ ブロッコリーツナサラダ コーンスープ	麦茶 塩焼きそば	583 Kcal 25.1 g	23.2 g
24	木	みかんジュース スティックチーズ	【ほし組リクエスト給食】ごはん ミルクカレー フレンチサラダ	ココアプリン クラッカー	547 Kcal 15.4 g	19.2 g
25	金	牛乳 菓子	【そら組リクエスト給食】ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ チーズサラダ すまし汁	ミネストローネ	583 Kcal 25 g	22 g
26	土	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン	582 Kcal 15.1 g	19.8 g
28	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 キーマカレーサンド	574 Kcal 17.4 g	25.7 g

2022年



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	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 ジャコサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
2	水	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ジャガイモのツナマヨ焼き 野菜のスープ
3	木	牛乳 菓子	しらすごはん ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 きなこクッキー 鶏肉と野菜のスープ
4	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 さつまいものおにぎり みそ汁
5	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
7	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のゴマ照り焼き もやしの香りและ 春雨スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
8	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え さつま汁	牛乳 鮭がゆ みそ汁
9	水	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 トマト	牛乳 きなこクッキー 鶏肉と野菜のスープ
10	木	みかんジュース 菓子	和風スパゲッティ トマト かぶのスープ	牛乳 ピザトースト 豚肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
14	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ
15	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 ジャコサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
16	水	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ジャガイモのツナマヨ焼き 野菜のスープ
17	木	牛乳 菓子	【お誕生日会】チャーハン 鶏肉のみそ焼き 大根サラダ わかめスープ 果物	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
18	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 さつまいものおにぎり みそ汁
19	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
21	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のゴマ照り焼き もやしの香りและ 春雨スープ	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
22	火	牛乳 菓子	【もり組リクエスト給食】米粉ロールパン 鶏肉のから揚げ ブロッコリーツナサラダ コーンスープ	焼うどん 塩ゆでブロッコリー
24	木	みかんジュース 菓子	【ほし組リクエスト給食】 軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	金	牛乳 菓子	【そら組リクエスト給食】 ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ すまし汁	ミネストローネ
26	土	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
28	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ

2022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	火	全粥 野菜のクリーム煮 野菜としらすのスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	水	全粥 白身魚の甘辛煮 かぶのやわらか煮 みそ汁	じゃがいものツナおやき 野菜のスープ ミルク
3	木	しらすがゆ ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	金	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 フレンチサラダ オニオンスープ	さつまいもがゆ みそ汁 ミルク
5	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
7	月	全粥 豚肉の甘辛煮 青菜と人参の煮びたし 春雨スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	火	全粥 鮭の味噌煮 野菜の煮物 さつまい汁	鮭がゆ みそ汁 ミルク
9	水	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 トマト	きなこがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
10	木	和風スパゲッティ トマト かぶと野菜のスープ	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	土	野菜うどん さつまいもの甘煮 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	月	栄養たっぷりそぼろ丼 ブロッコリーのやわらか煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
15	火	全粥 野菜のクリーム煮 野菜としらすのスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	水	全粥 白身魚の甘辛煮 かぶのやわらか煮 みそ汁	じゃがいものツナおやき 野菜のスープ ミルク
17	木	【お誕生日会】 たまごがゆ 鶏肉の味噌煮 大根サラダ わかめスープ 果物	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
18	金	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 フレンチサラダ	さつまいもがゆ みそ汁 ミルク
19	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
21	月	全粥 豚肉の甘辛煮 青菜と人参の煮びたし 春雨スープ	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	火	【もり組リクエスト給食】 米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と人参の煮物 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	焼うどん 塩ゆでブロッコリー ミルク
24	木	【ほし組リクエスト給食】 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
25	金	【そら組リクエスト給食】 全粥 鶏肉と人参の煮物 フレンチサラダ すまし汁	トマトリゾット ミルク
26	土	野菜うどん さつまいもの甘煮 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	月	栄養たっぷりそぼろ丼 ブロッコリーのやわらか煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク

「立春」とは名ばかりの寒さが続いています。実は、1年の中で2月がいちばん寒いと言われているそうですよ。春のお便りが届くのはまだ先になりそうですが、この寒さも、みんなで乗り越えましょう！

丈夫なからだをつくるには

病気からこどものからだを守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝はみそ汁や納豆など、発酵食品を含むメニューがおすすめです。毎日の食事には、卵・肉・魚・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンを摂取することも忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

★免疫力アップ！おすすめ食材

- ・にんにく・・・殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化。
- ・納豆、漬物、ヨーグルトなど・・・腸内環境を整える。（いわゆる発酵食品）
- ・小松菜、ほうれん草・・・ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌、デトックス作用。
- ・しょうが・・・殺菌作用。血行を良くして、体を温める。
- ・大根・・・胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- ・バナナ・・・血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する。

★おすすめ食材を使ったメニューの例

【マーボー大根】いつものマーボー豆腐をアレンジしたものです♪

大根に変えても食べ応えはしっかり！大人もおいしく頂けます。



（材料） 約4人分

大根	・・・250 g	にんにく	・・・2 g	☆三温糖	・・・1 g	（小匙1/3）
豚ひき肉	・・・70 g	しょうが	・・・2 g	☆醤油	・・・10 g	（大匙1/2）
椎茸	・・・15 g	☆水	・・・50 g	☆みそ	・・・15 g	（大匙1）
ねぎ	・・・50 g					
にら	・・・20 g	※油・片栗粉・ごま油	・・・	適量		

（作り方）

- ①大根は乱切りか角切りにし、下茹でしておく。
にらは1 cm、そのほかの野菜はすべてみじん切りにする。
 - ②にんにく・しょうがを油で炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を入れて炒める。
 - ③肉に火が通ったら野菜を入れて炒める。ねぎの辛みが飛んだら☆の調味料を入れて味付けをする。
 - ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を1周させたら完成。
- ※お好みによって調味料量は追加してください。

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