

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	金	飲むヨーグルト	ごはん 麻婆豆腐 塩ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳 フライドポテト	533 Kcal 19.9 g	21.8 g
2	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	496 Kcal 14.1 g	16.6 g
4	月	牛乳 菓子	豚丼 ゆかり和え 中華風スープ	牛乳 ジャムサンド	540 Kcal 12 g	23.5 g
5	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ トマト さつま汁	牛乳 らぶく	563 Kcal 20.1 g	26.1 g
6	水	牛乳 菓子	ごはん ハンバーグ ほうれん草のソテー 人参スープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	610 Kcal 24 g	23.3 g
7	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 鶏肉の生姜焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 黒ゴマクッキー	555 Kcal 23.1 g	20.5 g
8	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー コーンサラダ	ぶどうゼリー リッツ	542 Kcal 13.9 g	16.6 g
9	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	498 Kcal 13.9 g	19.1 g
11	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー カレーこふきいも すまし汁	牛乳 マカロニきなこ	517 Kcal 13.6 g	23.2 g
12	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーツナサラダ キャベツとコーンのスープ	麦茶 じゃーじゃー麺	551 Kcal 18.3 g	23.3 g
13	水	牛乳 菓子	ごはん サバの味噌煮 即席漬け けんちん汁	牛乳 クイックブレッド	595 Kcal 18.8 g	25.3 g
14	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 和風チキンローフ しゃきしゃきサラダ ポテトスープ	牛乳 マーラーカオ	600 Kcal 18.9 g	23.0 g
15	金	牛乳 菓子	ごはん 麻婆豆腐 塩ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳 フライドポテト	533 Kcal 19.9 g	21.8 g
16	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	472 Kcal 14 g	16.6 g
18	月	牛乳 菓子	豚丼 ゆかり和え 中華風スープ	牛乳 ジャムサンド	540 Kcal 12 g	23.5 g
19	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ トマト さつま汁	牛乳 らぶく	563 Kcal 20.1 g	26.1 g
20	水	飲むヨーグルト	【お誕生日会】 わかめごはん ささみフライ アスパラサラダ かぶのスープ 果物	りんごジュース ココア揚げパン	600 Kcal 17.2 g	21.5 g
21	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 鶏肉の生姜焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 黒ゴマクッキー	555 Kcal 23.1 g	20.5 g
22	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー コーンサラダ	ぶどうゼリー リッツ	542 Kcal 13.9 g	16.6 g
23	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	498 Kcal 13.9 g	19.1 g
25	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー カレーこふきいも すまし汁	牛乳 マカロニきなこ	517 Kcal 13.6 g	23.2 g
26	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーツナサラダ キャベツとコーンのスープ	麦茶 じゃーじゃー麺	551 Kcal 18.3 g	23.3 g
27	水	牛乳 菓子	ごはん サバの味噌煮 即席漬け けんちん汁	牛乳 黒ゴマクッキー	595 Kcal 18.8 g	25.3 g
28	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 和風チキンローフ しゃきしゃきサラダ ポテトスープ	牛乳 マーラーカオ	600 Kcal 18.9 g	23.0 g
30	土	牛乳 菓子	カレーうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	526 Kcal 13.9 g	19.1 g

2022年  **4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	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のみそそばろ 塩ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
2	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
4	月	牛乳 菓子	豚丼 ゆかり和え 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
5	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ ポイルキャベツ トマト さつま汁	牛乳 軟飯 豆腐のトマトスープ
6	水	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	牛乳 軟飯 みそ汁
7	木	りんごジュース 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
8	金	牛乳 菓子	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
9	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
11	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー こぶきいも すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーツナサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 じゃーじゃー麺 野菜のスープ
13	水	牛乳 菓子	軟飯 サバの味噌煮 即席漬け けんちん汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
14	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 和風チキンローフ しゃきしゃき野菜サラダ ポテトスープ	牛乳 マーラーカオ 鶏肉と野菜のスープ
15	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のみそそばろ 塩ゆでブロッコリー わかめスープ	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
16	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
18	月	牛乳 菓子	豚丼 ゆかり和え 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ ポイルキャベツ トマト けんちん汁	牛乳 軟飯 豆腐のトマトスープ
20	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 わかめがゆ ささみフライ アスパラサラダ かぶのスープ 果物	牛乳 鶏がゆ すまし汁
21	木	りんごジュース 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
22	金	牛乳 菓子	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
23	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
25	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー こぶきいも すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーツナサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 じゃーじゃー麺 野菜のスープ
27	水	牛乳 菓子	軟飯 サバの味噌煮 即席漬け けんちん汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
28	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 和風チキンローフ しゃきしゃき野菜サラダ ポテトスープ	牛乳 マーラーカオ 鶏肉と野菜のスープ
30	土	牛乳 菓子	煮込みうどん 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ

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	金	全粥 豆腐のみそそばろ 塩ゆでブロッコリー わかめスープ	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	土	人参がゆ みそ汁 果物	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	月	豚丼 みぞれかぶ 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	火	全粥 鮭のトマト煮 人参の甘煮 さつま汁	全粥 豆腐のトマトスープ ミルク
6	水	全粥 ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のお浸し 人参スープ	全粥 みそ汁 ミルク
7	木	全粥 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
8	金	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
9	土	和風スパゲッティ キャベツのスープ 果物	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	月	全粥 スタミナソテー マッシュポテト すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	じゃーじゃー麺柔らか煮 野菜のスープ ミルク
13	水	全粥 白身魚の味噌煮 キャベツの柔らか煮 けんちん汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
14	木	全粥 ハンバーグ崩し煮 しゃきしゃき野菜サラダ ポテトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	金	全粥 豆腐のみそそばろ 塩ゆでブロッコリー わかめスープ	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	土	人参がゆ みそ汁 果物	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	月	豚丼 みぞれかぶ 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	火	全粥 鮭のトマト煮 人参の甘煮 さつま汁	全粥 豆腐のトマトスープ ミルク
20	水	【お誕生日会】 わかめがゆ ささみとキャベツのトマト煮 ドレッシング和え かぶと野菜のスープ 果物	鶏がゆ すまし汁 ミルク
21	木	全粥 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
22	金	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
23	土	和風スパゲッティ キャベツのスープ 果物	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	月	全粥 スタミナソテー マッシュポテト すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	じゃーじゃー麺柔らか煮 野菜のスープ ミルク
27	水	全粥 白身魚の味噌煮 キャベツの柔らか煮 けんちん汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
28	木	全粥 ハンバーグ崩し煮 しゃきしゃき野菜サラダ ポテトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	土	煮込みうどん 果物	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

ご入園、ご進級おめでとうございます！
給食室では、旬の食材をつかった
安心安全な給食を提供していきますので、よろしく願いいたします。
毎月ブログも更新しておりますので、ぜひご覧ください♪

保育園での生活は午前の活動が中心になります。朝食を食べてこないと、疲れやすく、思いつき遊びができません。また、緊張や不安から体調を崩しがちです。**生活リズムを整え、必ず朝ごはんを食べてから登園してください。**新入園児のお友達は、いままで食べたことがない献立も登場すると思いますが、少しずつ慣れていきましょう。初めて口にする食材は、アレルギー有無の確認のため一度ご自宅で試してください。

保育園での給食について

✎献立は、1か月に2度繰り返しのなっています。（サイクル献立）

これには、新しい食材・献立に1回目は慣れていなくても、2回目には味や見た目に慣れ、食べられるように練習するという目的があります。また、子どもたちの反応を見たいうえで、食材の切り方や調理方法を工夫しています。

✎栄養バランスを考え、よく噛んで食べられるよう、主食・主菜・副菜・汁物を基本とした献立です。

✎食中毒予防の観点から、果物以外の食品はすべて加熱しています。

✎化学調味料等は使わず、カレーやシチューのルーも手作りしています。

出汁は煮干しや昆布、椎茸からとっています。

✎給食のエネルギーと栄養量は、1日に必要な量の約40～50%です。そのため、残りの50～60%はご家庭での朝食や夕食でしっかり摂っていただくことが大切です。

✎子どもの胃は小さく、1回の食事量が限られるため、午後のおやつは食事の一部として考えた補食メニューになります。（おにぎり、麺類など）

✎2歳児クラスまでは午前おやつ（水分補給程度）があります。

✎0歳児クラスは、月齢に応じて離乳食（午前食・午後食）を提供しています。

※食物アレルギー以外の食事に対する個別対応は行っておりません。ご了承ください。



給食の人気メニュー紹介！

いよいよ始まる給食！わくわくしているお友達のために
すぎのこ保育園で人気のメニューをランキング形式で紹介します。
いつ登場するかたのしみにしてくださいね♡

★1. ミルクカレー / チキンカレー

毎月必ず登場します！それはそれはおかわりの嵐…！

2. 唐揚げ：一度に揚げる鶏肉はなんと11kg！

3. 揚げパン（ココア・きなこ）：おやつ部門不動の1位



4月 旬の食材

- 新玉葱
- 春キャベツ
- たらのめ
- たけのこ
- いちご
- わかめ