

2021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	木	飲むヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 ごまスコーン	599 Kcal 22.2 g	22.6 g
2	金	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	ひじきおにぎり たくあん	522 Kcal 14.1 g	16.8 g
3	土	牛乳 菓子	みそ煮込みうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	539 Kcal 16.5 g	22.2 g
5	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	579 Kcal 14.8 g	23.8 g
6	火	牛乳 菓子	ごはん 鯖の照り焼き ごまみそ和え 若竹汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	591 Kcal 19.1 g	25.5 g
7	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草のソテー かぶのスープ	ふりかけおにぎり 浅漬けきゅうり	528 Kcal 18.1 g	20.2 g
8	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー コーンサラダ	飲むヨーグルト おせんべい	587 Kcal 15 g	19.7 g
9	金	牛乳 菓子	ごはん カジキマグロのパーベキューソース 和風ハムサラダ 白菜のスープ	牛乳 マカロニみたらし	515 Kcal 17.6 g	15.5 g
10	土	牛乳 菓子	五目ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	511 Kcal 16 g	19.2 g
12	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き 梅おかか和え みそ汁	牛乳 マーメイドサンド	539 Kcal 12.5 g	23.8 g
13	火	牛乳 菓子	中華丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 お野菜ケーキ	566 Kcal 18.1 g	19.3 g
14	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ 即席漬け みそ汁	牛乳 芋けんぴ	612 Kcal 23 g	25.4 g
15	木	飲むヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 ごまスコーン	599 Kcal 22.2 g	22.6 g
16	金	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	ひじきおにぎり たくあん	522 Kcal 14.1 g	16.8 g
17	土	牛乳 菓子	みそ煮込みうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	527 Kcal 16.5 g	21.9 g
19	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	579 Kcal 14.8 g	23.8 g
20	火	牛乳 菓子	ごはん 鯖の照り焼き ごまみそ和え 若竹汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	585 Kcal 18.8 g	25.1 g
21	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ じゃこサラダ すまし汁 果物	麦茶 よもぎ蒸しパン	601 Kcal 20.2 g	24.2 g
22	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー コーンサラダ	飲むヨーグルト おせんべい	587 Kcal 15 g	19.7 g
23	金	牛乳 菓子	ごはん カジキマグロのパーベキューソース 和風ハムサラダ 白菜のスープ	牛乳 マカロニみたらし	515 Kcal 17.6 g	15.8 g
24	土	牛乳 菓子	五目ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	511 Kcal 16 g	19.2 g
26	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き 梅おかか和え みそ汁	牛乳 マーメイドサンド	539 Kcal 12.5 g	23.8 g
27	火	牛乳 菓子	中華丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 お野菜ケーキ	566 Kcal 18.1 g	19.3 g
28	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ 即席漬け みそ汁	牛乳 芋けんぴ	612 Kcal 23 g	25.4 g
30	金	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース しゃきしゃきサラダ コーンスープ	牛乳 照り焼きドッグ	603 Kcal 21.8 g	25.7 g

2021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	木	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ
2	金	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 ひじきおにぎり 野菜のスープ
3	土	牛乳 菓子	みそうどん 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
5	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
6	火	牛乳 菓子	軟飯 鯖の照り焼き ごまみそ和え すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
7	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぶのスープ	牛乳 ふりかけおにぎり みそ汁
8	木	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
9	金	牛乳 菓子	軟飯 カジキの照り焼き 和風ハムサラダ 白菜のスープ	牛乳 マカロニみたらし みそ汁
10	土	牛乳 菓子	鶏がゆ みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
12	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 梅おかか和え みそ汁	牛乳 マーメレードサンド 豚肉と野菜のスープ
13	火	牛乳 菓子	中華丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 お野菜ケーキ 豚肉と野菜のスープ
14	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ もやしの香り和え みそ汁	牛乳 鮭がゆ みそ汁
15	木	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ
16	金	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 ひじきおにぎり 野菜のスープ
17	土	牛乳 菓子	みそうどん 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
19	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
20	火	牛乳 菓子	軟飯 鯖の照り焼き ごまみそ和え すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
21	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ じゃこサラダ すまし汁 果物	牛乳 じゃこごはん みそ汁
22	木	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
23	金	牛乳 菓子	軟飯 カジキの照り焼き 和風ハムサラダ 白菜のスープ	牛乳 マカロニみたらし みそ汁
24	土	牛乳 菓子	鶏がゆ みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
26	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 梅おかか和え みそ汁	牛乳 マーメレードサンド 豚肉と野菜のスープ
27	火	牛乳 菓子	中華丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 お野菜ケーキ 豚肉と野菜のスープ
28	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ もやしの香り和え みそ汁	牛乳 鮭がゆ みそ汁
30	金	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース しゃきしゃきサラダ コーンスープ	牛乳 照り焼きドッグ 鶏肉と野菜のスープ

2021年  4月 献立表 (9~11か月頃)

すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	木	全粥 豆腐のそぼろ煮 塩ゆでブロッコリー すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	金	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	ひじきがゆ 野菜のスープ ミルク
3	土	みそうどん 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	月	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 酢の物 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	火	全粥 鯖の照り焼き 野菜の柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
7	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のおひたしかぶのスープ	ふりかけがゆ みそ汁 ミルク
8	木	全粥 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	金	全粥 カジキの照り焼き 和風サラダ 白菜のスープ	魚がゆ みそ汁 ミルク
10	土	鶏がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	月	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 おかか和え みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	火	全粥 中華風煮物 スティック野菜 わかめスープ	お野菜ケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	水	全粥 鮭のトマト煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁	鮭がゆ みそ汁 ミルク
15	木	全粥 豆腐のそぼろ煮 塩ゆでブロッコリー すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	金	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	ひじきがゆ 野菜のスープ ミルク
17	土	みそうどん 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	月	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 酢の物 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	火	全粥 鯖の照り焼き 野菜の柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
21	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉と人参の甘煮 野菜としらすのスープ煮 すまし汁 果物	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
22	木	全粥 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	金	全粥 カジキの照り焼き 和風サラダ 白菜のスープ	魚がゆ みそ汁 ミルク
24	土	鶏がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	月	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 おかか和え みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	火	全粥 中華風煮物 スティック野菜 わかめスープ	お野菜ケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	水	全粥 鮭のトマト煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁	鮭がゆ みそ汁 ミルク
30	金	ミートうどん しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク

ご入園、ご進級おめでとうございます！新入園児さんのお友達は、どきどきの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや、食事に興味をもてるような環境作りに努めてまいります。安心安全な給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

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、思いっきり遊ぶことができません。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、朝ごはんを食べてから登園してください。**特に新入園児のお友達は、今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ね。

保育園での給食について



✎ 献立は、1カ月に2度繰り返しのなっています。

✎ 新しい食材、料理に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、子どもの反応を見たくて、食材の切り方や調理方法を工夫しています。

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

✎ 食中予防の観点から、果物類以外の食品は全て加熱しています。

✎ 化学調味料等は使わず、カレーやシチューのルウ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、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と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。

食育ってどんなこと？

食育とは、様々な体験を通して、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

年齢ごと年間目標は以下の通りです。

- ★0歳児 食べ物への関心と「食べたい」という意欲を持つ
- ★1歳児 様々な触感や味に触れ、食べる意欲と食生活を整える
- ★2歳児 基本的な食べ方を身につけ、よく噛んで食べる
- ★3歳児 様々なものを味わいながら楽しく食べる
- ★4歳児 苦手なものを徐々に克服しながら楽しく食べる
- ★5歳児 食事のバランスやマナーの大切さが分かる



4月 旬の食材

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