

2024年



こんだてひょう

すぎのご保育園

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	牛乳 菓子	ごはん タンドリーチキン フレンチサラダ 小松菜のスープ	牛乳 スコーン	612 Kcal 24.6 g	21.8 g
2	土	牛乳 菓子	きつねうどん こぶきいも みかん	牛乳 ブルーベリーサンド	537 Kcal 12.4 g	20.5 g
5	火	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー ゆかりあえ すまし汁	牛乳 ポテトピザ	522 Kcal 12.1 g	19 g
6	水	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 トマト	ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	486 Kcal 5.8 g	15.1 g
7	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 鮭フライ ごま和え みそ汁	飲むヨーグルト りんご リッツ	580 Kcal 15.4 g	24.9 g
8	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー しゃきしゃきサラダ みかん	肉味噌おにぎり スティックチーズ	557 Kcal 21 g	21.2 g
9	土	牛乳 菓子	まいたけごはん みそ汁 りんご	牛乳 セサミサンド	598 Kcal 19.9 g	20.3 g
11	月	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 のりあえ すまし汁	牛乳 さつまいもフライ	549 Kcal 15.4 g	25.0 g
12	火	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 レーズンクッキー	565 Kcal 17.1 g	22.9 g
13	水	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> ピラフ 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの香りあえ 洋風スープ みかん	牛乳 シュガー揚げパン	581 Kcal 24.1 g	21.4 g
14	木	りんごジュース スティックチーズ	チキンカレー きのごサラダ りんご	牛乳 チヂミ	644 Kcal 18.8 g	21.0 g
15	金	牛乳 菓子	ごはん 豆腐のミートローフ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	牛乳 らぶく	610 Kcal 26.7 g	24.4 g
16	土	牛乳 菓子	きつねうどん こぶきいも みかん	牛乳 ブルーベリーサンド	537 Kcal 12.4 g	20.5 g
18	月	牛乳 菓子	ごはん タンドリーチキン フレンチサラダ 小松菜のスープ	牛乳 スコーン	612 Kcal 24.6 g	21.8 g
19	火	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー ゆかりあえ すまし汁	牛乳 ポテトピザ	522 Kcal 12.1 g	19 g
20	水	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 トマト	ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	486 Kcal 5.8 g	15.1 g
21	木	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ ごま和え みそ汁	飲むヨーグルト りんご リッツ	580 Kcal 15.4 g	24.9 g
22	金	キャロットジュース	米粉ロールパン クリームシチュー しゃきしゃきサラダ みかん	肉味噌おにぎり スティックチーズ	557 Kcal 21 g	21.2 g
25	月	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 のりあえ すまし汁	牛乳 さつまいもフライ	549 Kcal 15.4 g	25.0 g
26	火	みかんジュース	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 レーズンクッキー	565 Kcal 17.1 g	22.9 g
27	水	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ココアサンド	568 Kcal 17 g	23.1 g
28	木	りんごジュース	チキンカレー きのごサラダ りんご	牛乳 チヂミ	644 Kcal 18.8 g	21.0 g
29	金	牛乳 菓子	ごはん 豆腐のミートローフ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	牛乳 らぶく	610 Kcal 26.7 g	24.4 g
30	土	牛乳 菓子	まいたけごはん みそ汁 りんご	牛乳 セサミサンド	598 Kcal 19.9 g	20.3 g



# 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 タンドリーチキン フレンチサラダ 小松菜のスープ	牛乳 スコーン 鶏肉と野菜のポトフ
2	土	牛乳 菓子	煮込みうどん こぶきいも みかん	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
5	火	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー ゆかりあえ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
6	水	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいも甘煮 トマト	牛乳 ひじきおにぎり さつま汁
7	木	みかんジュース 菓子	軟飯 鮭フライ ごま和え みそ汁	牛乳 鮭がゆ 野菜のスープ
8	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ みかん	牛乳 肉みそおにぎり 野菜のスープ
9	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 りんご	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のポトフ
11	月	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 のりあえ すまし汁	牛乳 さつまいもフライ 豆腐と野菜のスープ
12	火	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	水	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> ピラフ 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの香りあえ 洋風スープ みかん	牛乳 シュガー揚げパン 鶏肉と野菜のみそ汁
14	木	りんごジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 きのごサラダ りんご	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
15	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のミートローフ ほうれん草のソテー 人参スープ	牛乳 らふく 豆腐と野菜のスープ
16	土	牛乳 菓子	煮込みうどん こぶきいも みかん	牛乳 ブルーベリーサンド 野菜のスープ
18	月	牛乳 菓子	軟飯 タンドリーチキン フレンチサラダ 小松菜のスープ	牛乳 スコーン 鶏肉と野菜のポトフ
19	火	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー ゆかりあえ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
20	水	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいも甘煮 トマト	牛乳 ひじきおにぎり さつま汁
21	木	みかんジュース 菓子	軟飯 鮭フライ ごま和え みそ汁	牛乳 鮭がゆ 野菜のスープ
22	金	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ みかん	牛乳 肉みそおにぎり 野菜のスープ
25	月	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 のりあえ すまし汁	牛乳 さつまいもフライ 豆腐と野菜のスープ
26	火	みかんジュース 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	水	キャロットジュース	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ココアサンド 豆腐と野菜のスープ
28	木	りんごジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 きのごサラダ りんご	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
29	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のミートローフ ほうれん草のソテー 人参スープ	牛乳 らふく 豆腐と野菜のスープ
30	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 りんご	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のポトフ

日	曜	午前食	午後食
1	金	全粥 鶏肉のオニオンソース フレンチサラダ 小松菜のスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
2	土	煮込みうどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
5	火	全粥 スタミナソテー きゅうりとかぶのみぞれ和え すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	水	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 トマト	ひじきがゆ さつま汁 ミルク
7	木	全粥 鮭のトマト煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	鮭がゆ 野菜のスープ ミルク
8	金	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	豚肉のおじや 野菜スープ ミルク
9	土	人参ごはん みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
11	月	全粥 めかじきのみそ煮 のりあえ すまし汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
12	火	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	水	人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 青菜と人参の煮びたし 洋風スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
14	木	全粥 鶏肉と野菜のクリーム煮 塩もみキャベツ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	金	全粥 ミートローフ崩し煮 ほうれん草のお浸し 人参スープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
16	土	煮込みうどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
18	月	全粥 鶏肉のオニオンソース フレンチサラダ 小松菜のスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
19	火	全粥 スタミナソテー きゅうりとかぶのみぞれ和え すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	水	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 トマト	ひじきがゆ さつま汁 ミルク
21	木	全粥 鮭のトマト煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	鮭がゆ 野菜のスープ ミルク
22	金	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	豚肉のおじや 野菜スープ ミルク
25	月	全粥 めかじきのみそ煮 のりあえ すまし汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
26	火	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	水	全粥 豆腐キャベツの炒め煮 角切り野菜のサラダ わかめスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
28	木	全粥 鶏肉と野菜のクリーム煮 塩もみキャベツ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	金	全粥 ミートローフ崩し煮 ほうれん草のお浸し 人参スープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
30	土	人参ごはん みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

肌寒くなってくる11月はさまざまな野菜が食べごろとなります。

10月には子どもたちがおいしいさつまいもを沢山収穫しました！

旨味や栄養が増した秋野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 「和食」を見直そう



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候、風土のもとではぐくまれてきた「自然の尊重」という精神に基づく文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。肉、魚、豆腐など、メインとなるおかずに偏りのないよう献立をたてていますが、苦手なおかずが出て、まずは一口食べられるようにすすめています。特に魚は、調理方法によってはなかなか箸が進まない様子。竜田揚げや唐揚げのように、揚げ物だと好んで食べる子が多いですが、塩焼きや野菜（大根や玉葱）のおろしソースがかかったメニューは苦手な子が多い印象です。食の経験値を増やすためにも、メニューの改善をしながら、子どもたちにおいしい給食を提供していきます★

### 【 家庭で実践したい 和食 の取り組み 】

- ☑ 食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
- ☑ はし（スプーン・フォーク）を正しく使って食べる。
- ☑ ごはんと汁もの、主菜、副菜を揃え、正しい場所に置く。  
（右図参考。副副菜はごはん和汁の間に置きます。）
- ☑ 伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる。
- ☑ 旬の食べ物を味わう。



※正しい食器の置き方



### 新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米も生鮮食品のように、収穫したてがいちばん新鮮ですから、新米が一番おいしいとされており、非常に人気があります。「新米」と表示できるのは、そのお米が生産・収穫された年の12月31日までと決められています。まずは炊き立てのおいしさを味わいたいところ！塩むすびにしたり、炊き方にこだわって土鍋で炊いたり、いろんな楽しみ方ができますね。お米の収穫は9～10月がピークのため、新米が楽しめるのはほんの数ヶ月の間だけ。お米に賞味期限は表示されていませんが、精米後なるべく1か月以内に食べきたいものです！

### 11月 旬の食材

- ☑ ブロッコリー
- ☑ ごぼう
- ☑ さつまいも
- ☑ さば
- ☑ ゆず
- ☑ りんご

