

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 脂質	タンパク質
1	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ	533 Kcal 14.5 g	23.7 g
3	月	飲むヨーグルト	餃子丼 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ジャムサンド	593 Kcal 16.3 g	21.7 g
4	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 ごまスコーン	543 Kcal 15.3 g	25.1 g
5	水	牛乳 菓子	ごはん 中華風ローストチキン もやしのナムル わかめスープ	牛乳 きなこ棒	527 Kcal 19.1 g	22.6 g
6	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐のミートローフ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	牛乳 フライドポテト	606 Kcal 26 g	22.7 g
7	金	牛乳 菓子	ごはん サバの味噌煮 即席漬け すまし汁	牛乳 塩焼きそば	560 Kcal 20.1 g	27.3 g
8	土	牛乳 菓子	ドライカレー ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	544 Kcal 15.4 g	22.4 g
10	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー カレーこぶきいも みそ汁	牛乳 ツナサンド	609 Kcal 21 g	25.2 g
11	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ トマト 人参と小松菜のスープ	牛乳 マカロニきなこ	592 Kcal 18.7 g	27.7 g
12	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	ケチャップおにぎり スティックチーズ	601 Kcal 17.6 g	18.6 g
13	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	553 Kcal 19.7 g	20.9 g
14	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー コーンサラダ	牛乳 おせんべい	589 Kcal 19.2 g	20.2 g
15	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	553 Kcal 14.5 g	23.7 g
17	月	牛乳 菓子	餃子丼 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ジャムサンド	593 Kcal 16.7 g	21.7 g
18	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 ごまスコーン	543 Kcal 15.3 g	25.1 g
19	水	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> たけのこごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの中華和え 春雨スープ 果物	牛乳 ココア揚げパン	578 Kcal 22.8 g	24.5 g
20	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐のミートローフ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	牛乳 フライドポテト	606 Kcal 26 g	22.7 g
21	金	牛乳 菓子	ごはん サバの味噌煮 即席漬け すまし汁	牛乳 塩焼きそば	560 Kcal 20.1 g	27.3 g
22	土	牛乳 菓子	ドライカレー ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	554 Kcal 15.4 g	22.4 g
24	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー カレーこぶきいも みそ汁	牛乳 ツナサンド	609 Kcal 21 g	25.2 g
25	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ トマト 人参と小松菜のスープ	牛乳 マカロニきなこ	592 Kcal 18.7 g	27.7 g
26	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	ケチャップおにぎり スティックチーズ	601 Kcal 17.6 g	18.6 g
27	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	553 Kcal 19.7 g	20.9 g
28	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー コーンサラダ	牛乳 おせんべい	589 Kcal 19.2 g	20.2 g

2023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	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
3	月	牛乳 菓子	雑炊 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
4	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 鮭がゆ みそ汁
5	水	牛乳 菓子	軟飯 中華風ローストチキン もやしのナムル わかめスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	木	りんごジュース 菓子	軟飯 豆腐のミートローフ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
7	金	牛乳 菓子	軟飯 サバの味噌煮 即席漬け すまし汁	牛乳 焼きうどん わかめスープ
8	土	牛乳 菓子	キャロットリゾット ポテトスープ	牛乳 お楽しみおやつ キャベツのスープ
10	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー こぶきいも みそ汁	牛乳 ツナサンド 野菜のスープ
11	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ ポイルキャベツ トマト 人参と小松菜のスープ	牛乳 マカロニきなこ 野菜のスープ
12	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜のスープ
13	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
14	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
15	土	牛乳 菓子	和風スパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
17	月	牛乳 菓子	雑炊 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 鮭がゆ みそ汁
19	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】鶏がゆ 鶏肉の照り焼き キャベツの中華和え 春雨スープ	牛乳 揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
20	木	りんごジュース 菓子	軟飯 豆腐のミートローフ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
21	金	牛乳 菓子	軟飯 サバの味噌煮 即席漬け すまし汁	牛乳 焼きうどん わかめスープ
22	土	牛乳 菓子	キャロットリゾット ポテトスープ	牛乳 お楽しみおやつ キャベツのスープ
24	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー こぶきいも みそ汁	牛乳 ツナサンド 野菜のスープ
25	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ ポイルキャベツ トマト 人参と小松菜のスープ	牛乳 マカロニきなこ 野菜のスープ
26	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜のスープ
27	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 すまし汁	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
28	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

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	土	焼きうどん キャベツのスープ	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	月	雑炊 野菜の甘酢漬け みそ汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	火	全粥 鮭のおろし人参煮 おかか和え けんちん汁	鮭がゆ みそ汁 ミルク
5	水	全粥 鶏肉の煮物 ナムル風煮びたし わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	木	全粥 ミートローフ崩し煮 しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	金	全粥 メカジキのみそ煮 キャベツの柔らかか煮 すまし汁	焼きうどん わかめスープ ミルク
8	土	キャロットリゾット ポテトスープ	コッペパン牛乳浸し キャベツのスープ ミルク
10	月	全粥 スタミナソテー マッシュポテト みそ汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	火	全粥 鮭のトマト煮 人参と小松菜のスープ	きなこがゆ 野菜のスープ ミルク
12	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポトフ ヨーグルト	鶏雑炊 野菜のスープ ミルク
13	木	全粥 豆腐のそぼろ煮 角切り野菜のサラダ すまし汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	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
15	土	焼きうどん キャベツのスープ	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	月	雑炊 野菜の甘酢漬け すまし汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	火	全粥 鮭のおろし人参煮 おかか和え けんちん汁	鮭がゆ みそ汁 ミルク
19	水	【お誕生日会】鶏がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜とツナの柔らかか煮 春雨スープ	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	木	全粥 ミートローフ崩し煮 しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	金	全粥 メカジキのみそ煮 キャベツの柔らかか煮 すまし汁	焼きうどん わかめスープ ミルク
22	土	キャロットリゾット ポテトスープ	コッペパン牛乳浸し キャベツのスープ ミルク
24	月	全粥 スタミナソテー マッシュポテト みそ汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	火	全粥 鮭のトマト煮 人参と小松菜のスープ	きなこがゆ 野菜のスープ ミルク
26	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポトフ ヨーグルト	鶏雑炊 野菜のスープ ミルク
27	木	全粥 豆腐のそぼろ煮 角切り野菜のサラダ すまし汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	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

2023年



# 給食便り

すぎのこ保育園

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、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、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。



## 給食のサンプル展示が復活します★

コロナ禍で園舎への立ち入りが制限されていたため、ここ数年間サンプル展示は取りやめていましたが、今年度から復活！ほし組さんとサブエントランスの中間あたりにサンプルケースを設置しておりますので、お迎え時にご覧ください。盛り付け量は乳児量となっております。また、保育園で人気の給食・おやつのでレシピもおいておきますので、興味のある方はご自由におとりくださいね！リクエストがあれば栄養士まで★



### 4月 旬の食材

- 新玉葱
- 春キャベツ
- うど
- たけのこ
- いちご
- わかめ