

令和3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	月	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 ミートサンド	594 Kcal 20.9 g	27.6 g
2	火	牛乳 菓子	ほうとう風うどん ポイルウインナー トマト	牛乳 クイックブレッド	600 Kcal 18.6 g	23.2 g
3	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ちらし寿司 鶏肉の香味焼き かぶときゅうりの梅和え すまし汁 果物	麦茶 桜餅	475 Kcal 12.3 g	21.7 g
4	木	みかんジュース スティックチーズ	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	春の香りおにぎり たくあん	590 Kcal 17.3 g	19.7 g
5	金	牛乳 菓子	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 ピザトースト	631 Kcal 19 g	32.9 g
6	土	牛乳 菓子	カレーうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	467 Kcal 12.3 g	18.7 g
8	月	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め スティックごぼう すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	564 Kcal 16 g	23.4 g
9	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー みそドレサラダ	りんごゼリー リッツ	544 Kcal 15.3 g	14.6 g
10	水	牛乳 菓子	ごはん アジフライ 即席漬け 春雨スープ	チーズスープ	506 Kcal 20.5 g	22.8 g
11	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ きのことサラダ かぶのスープ	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	535 Kcal 15.9 g	20.5 g
12	金	牛乳 菓子	野菜ラーメン かぼちゃの甘煮	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	508 Kcal 11.7 g	21.5 g
15	月	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 ミートサンド	594 Kcal 20.9 g	27.6 g
16	火	牛乳 菓子	ほうとう風うどん ポイルウインナー トマト	牛乳 クイックブレッド	600 Kcal 18.6 g	23.2 g
17	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカツ しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	麦茶 ぼたもち(きなこ)	610 Kcal 19.1 g	20.4 g
18	木	みかんジュース スティックチーズ	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	春の香りおにぎり たくあん	590 Kcal 17.3 g	19.7 g
19	金	牛乳 菓子	【そら組リクエスト給食】 ごはん 鶏肉のから揚げ チーズのサラダ すまし汁	ぶどうジュース ココア揚げパン	642 Kcal 26.8 g	20.8 g
22	月	牛乳 菓子	【在園児とのお別れ会 お弁当】	ヨーグルト おせんべい	116 Kcal 3.4 g	3.6 g
23	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー みそドレサラダ	りんごゼリー リッツ	544 Kcal 15.3 g	14.6 g
24	水	牛乳 菓子	ごはん アジフライ 即席漬け 春雨スープ	チーズスープ	503 Kcal 20.4 g	22.6 g
25	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ きのことサラダ かぶのスープ	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	535 Kcal 15.9 g	20.5 g
26	金	牛乳 菓子	野菜ラーメン かぼちゃの甘煮	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	508 Kcal 11.7 g	21.5 g
27	土	牛乳 菓子	カレーうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	467 Kcal 12.3 g	18.7 g
29	月	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め スティックごぼう すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	564 Kcal 16 g	23.4 g
30	火	牛乳 菓子	ごはん 和風あんかけハンバーグ ゆかり和え みそ汁	牛乳 クッキー	613 Kcal 22.6 g	21.3 g
31	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカツ しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 きなこ (幼児 りんご付き)	618 Kcal 24.6 g	24.0 g

令和3年



3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	月	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 ミートサンド キャベツのスープ
2	火	牛乳 菓子	ほうとう風うどん トマト	牛乳 クイックブレッド 豚肉と野菜のスープ
3	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】たまご雑炊 鶏肉の照り焼き かぶときゅうりの梅和え すまし汁 果物	牛乳 鶏がゆ みそ汁
4	木	みかんジュース 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	牛乳 春の香りおにぎり みそ汁
5	金	牛乳 菓子	軟飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 ピザトースト 豆腐と野菜のスープ
6	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
8	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め 人参の甘煮 すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	牛乳 鶏がゆ 野菜のスープ
10	水	牛乳 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け 春雨スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
11	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ キャベツのサラダ かぶのスープ	牛乳 中華炒めおにぎり みそ汁
12	金	牛乳 菓子	野菜うどん かぼちゃの甘煮	牛乳 かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
15	月	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き もやしのナムル みそ汁	牛乳 ミートサンド キャベツのスープ
16	火	牛乳 菓子	ほうとう風うどん トマト	牛乳 クイックブレッド 豚肉と野菜のスープ
17	水	牛乳 菓子	軟飯 チキンカツ しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 軟飯 キャベツのスープ
18	木	みかんジュース 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	牛乳 春の香りおにぎり みそ汁
19	金	牛乳 菓子	【そら組リクエスト給食】 軟飯 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ すまし汁	牛乳 揚げパンシュガー 鶏肉と野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	【在園児とのお別れ会 お弁当】	ヨーグルト
23	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	牛乳 鶏がゆ 野菜のスープ
24	水	牛乳 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け 春雨スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ キャベツのサラダ かぶのスープ	牛乳 中華炒めおにぎり みそ汁
26	金	牛乳 菓子	野菜うどん かぼちゃの甘煮	牛乳 かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
27	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
29	月	牛乳 かぼちゃの ポーロ	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め 人参の甘煮 すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
30	火	牛乳 菓子	軟飯 和風あんかけハンバーグ ゆかり和え みそ汁	牛乳 雑炊 みそ汁
31	水	牛乳 菓子	軟飯 チキンカツ しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 軟飯 キャベツのスープ

令和3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	月	全粥 白身魚のおろし煮 ナムル風煮びたし みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	火	ほうとう風うどん トマト	クイックブレッド牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	水	【お誕生日会】 たまご雑炊 鶏肉と野菜の煮物 かぶの柔らか煮 すまし汁 果物	鶏がゆ みそ汁 ミルク
4	木	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
5	金	全粥 鮭と人参の炒め煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
6	土	煮込みうどん 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	月	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 人参の甘煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	火	全粥 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
10	水	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 春雨スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	木	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 キャベツのおひたし かぶのスープ	中華風がゆ みそ汁 ミルク
12	金	野菜うどん かぼちゃの甘煮	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	月	全粥 白身魚のおろし煮 ナムル風煮びたし みそ汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	火	ほうとう風うどん トマト	クイックブレッド牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	水	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	全粥 キャベツのスープ ミルク
18	木	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
19	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 フレンチサラダ すまし汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	月	【在園児とのお別れ会 お弁当】	ヨーグルト ミルク
23	火	全粥 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
24	水	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 春雨スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	木	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 キャベツのおひたし かぶのスープ	中華風がゆ みそ汁 ミルク
26	金	野菜うどん かぼちゃの甘煮	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	土	煮込みうどん 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	月	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 人参の甘煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	火	全粥 ハンバーグ崩し煮 みぞれかぶ みそ汁	雑炊 みそ汁 ミルク
31	水	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	全粥 キャベツのスープ ミルク

年長クラスのみなさん、卒園おめでとうございます！もうすぐ小学生。よく学び、よく遊び、そしてよく食べて元気に学校生活を過ごしてください。小学生になってからも、引き続き保育園で培った「早寝早起き朝ごはん」の習慣で、生活リズムを整えましょう。

### ◎元気のもと 朝ごはん から

こどもは、体が必要とするエネルギーや栄養素が、体重当たりで大人より多量です。しかし、こどもの胃は小さいため、一度に多くの量を食べられません。このため、1日3回の定期的な食事と補食が重要です。朝食欠如は、一日の活動源となるエネルギー補給ができず、脳と身体が思うように動きません。疲れる、ぼーっとする、イライラする、うんちが出ないなど、日常生活すべてに影響してしまいます。

### ◎朝ごはん以外の生活にも目を向けて

よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ早寝早起きのリズムにつながります。朝、食欲を沸かせるために、前の日は就寝2時間くらい前には夕食を食べ終え、早く寝かせるようにしましょう。

### 食生活をチェックしてみよう！

- 食事の前に手を洗うことができた
- 食事の準備や片付けを手伝うことができた
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた
- 姿勢正しく食事をすることができた
- スプーンやはしを上手に使うことができた
- よく噛んで、味わって食べることができた
- 楽しく食べることができた
- 三食は決まった時間に食べることができた
- 朝食を欠かさず食べることができた
- 毎日、赤・緑・黄の食品群から

※7つ以上にチェックできるように  
頑張らしましょう！！



### ～3月の給食イベント～

#### ★ひなまつり

ひなまつりには、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。エビには「長生き」、蓮根には「見通しがきく」、豆には「まめに働く」という縁起担ぎがあります。はまぐりは、2枚の貝殻がぴったり合う様子から「夫婦仲良く」という意味があり、昔は花嫁道具として持たせていたそうです。女の子の幸せを願った行事食です。

#### ★そら組さんのリクエスト給食

3/19に提供します。給食だけでなくおやつも考えてもらいました！



なんと 2月に行った幼児向けリクエスト給食と

全く 同じ献立に！から揚げにチーズサラダに



すまし汁。この組み合わせが相当お好きな

ようです。おやつは、不動の人気No.1の



揚げパン！お楽しみに🌸

### 3月 旬の食材

- さやえんどう
- しいたけ
- はっさく
- あんこう
- ほたて
- ひじき