

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	タンパク質
1	水	牛乳 菓子	ごはん ささみスティックフライ コーンサラダ かぶのスープ	牛乳 ココアサンド	633 Kcal 22.3 g	27.2 g
2	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の西京焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 黒ごまクッキー	532 Kcal 16.7 g	24.2 g
3	金	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え すまし汁 果物	牛乳 桜餅	496 Kcal 12 g	21.1 g
4	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ	654 Kcal 16.4 g	24.1 g
6	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 クイックブレッド	528 Kcal 13.9 g	20.9 g
7	火	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き 五目ひじき すまし汁	牛乳 かぼちゃドーナツ	592 Kcal 23 g	25.8 g
8	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	麦茶 ぼたもち	541 Kcal 17.2 g	18.8 g
9	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー わかめサラダ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	619 Kcal 19.7 g	23.0 g
10	金	牛乳 菓子	<b>【卒園おめでとうメニュー】</b> お赤飯 ヒレカツ ごま和え すまし汁	ココアプリン	537 Kcal 15 g	22.5 g
13	月	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 のり和え みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	610 Kcal 19.3 g	28.5 g
14	火	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース きのごサラダ ポテトスープ	春の香りおにぎり スティックチーズ	569 Kcal 15.2 g	20.9 g
15	水	牛乳 菓子	ごはん キャベツのチキンローフ ほうれん草のソテー かぼちゃと野菜スープ	牛乳 きなこ棒	637 Kcal 21.3 g	28.0 g
16	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん サバのカレー揚げ キャベツの中華和え すまし汁	飲むヨーグルト らふく	545 Kcal 19.5 g	24.0 g
17	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 中華風スープ	ヨーグルト おせんべい	443 Kcal 8.8 g	19.0 g
18	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ	654 Kcal 16.4 g	24.1 g
20	月	牛乳 菓子	<b>【在園児とお別れ会】お弁当</b>	牛乳 いもけんぴ	206 Kcal 10.1 g	4.7 g
22	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	麦茶 ぼたもち	556 Kcal 17.5 g	18.9 g
23	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー わかめサラダ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	619 Kcal 19.7 g	23 g
24	金	牛乳 菓子	<b>【そら組リクエスト給食】</b> 米粉ロールパン 鶏肉のから揚げ チーズサラダ かぼちゃスープ	みかんジュース ココア揚げパン	697 Kcal 29.7 g	21.8 g
25	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ	580 Kcal 15.9 g	18.6 g
27	月	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 のり和え みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	610 Kcal 19.3 g	28.5 g
28	火	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース きのごサラダ ポテトスープ	春の香りおにぎり スティックチーズ	569 Kcal 15.2 g	20.9 g
29	水	牛乳 菓子	ごはん キャベツのチキンローフ ほうれん草のソテー かぼちゃと野菜スープ	牛乳 クッキー	610 Kcal 23 g	22.1 g
30	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん サバのカレー揚げ キャベツの中華和え すまし汁	飲むヨーグルト らふく	545 Kcal 19.5 g	24.0 g
31	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 中華風スープ	ヨーグルト おせんべい	443 Kcal 8.8 g	19.0 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	水	牛乳 菓子	軟飯 ささみフライ コーンサラダ かぶのスープ	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
2	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 鮭の西京焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 鶏がゆ みそ汁
3	金	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> たまご雑炊 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え すまし汁 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
4	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
6	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 クイックブレッド ポトフ
7	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き 人参の甘煮 すまし汁	牛乳 かぼちゃドーナツ 野菜のスープ
8	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のパン粉焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 ぼたもち 鶏肉と野菜のスープ
9	木	りんごジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳 軟飯 みそ汁
10	金	牛乳 菓子	<b>【卒園おめでとうメニュー】</b> 軟飯 ヒレカツ ごま和え すまし汁	牛乳 豚肉と人参のお粥 野菜のスープ
13	月	牛乳 菓子	軟飯 ウイングの煮物 のり and え みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
14	火	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツのサラダ ポテトスープ	牛乳 春の香りおにぎり 野菜のスープ
15	水	牛乳 菓子	軟飯 キャベツのチキンローフ ほうれん草のソテー かぼちゃのスープ	牛乳 鶏雑炊 みそ汁
16	木	みかんジュース 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
17	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
18	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
20	月	牛乳 菓子	<b>【在園児とのお別れ会】お弁当</b>	牛乳 菓子
22	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のパン粉焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 ぼたもち 鶏肉と野菜のスープ
23	木	りんごジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	牛乳 軟飯 みそ汁
24	金	牛乳 菓子	<b>【そら組リクエスト給食】</b> 米粉ロールパン 鶏肉のから揚げ チーズサラダ かぼちゃスープ	牛乳 シュガー揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
25	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
27	月	牛乳 菓子	軟飯 ウイングの煮物 のり and え みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
28	火	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツのサラダ ポテトスープ	牛乳 春の香りおにぎり 野菜のスープ
29	水	牛乳 菓子	軟飯 キャベツのチキンローフ ほうれん草のソテー かぼちゃのスープ	牛乳 鶏雑炊 みそ汁
30	木	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ キャベツの中華和え すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
31	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 中華風スープ	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	水	全粥 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	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
2	木	全粥 鮭と人参の炒め煮 キャベツの柔らか煮 けんちん汁	鶏がゆ みそ汁 ミルク
3	金	<b>【お誕生日会】</b> たまご雑炊 鶏肉と野菜の煮物 おかか和え すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	土	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
6	月	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 クイックブレッド牛乳浸し ポトフ ミルク
7	火	全粥 めかじきのおろし煮 人参の甘煮 すまし汁	かぼちゃがゆ 野菜のスープ ミルク
8	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮 しゃきしゃき野菜サラダ 白菜のスープ	きなこがゆ みそ汁 ミルク
9	木	全粥 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	全粥 みそ汁 ミルク
10	金	<b>【卒園おめでとうメニュー】</b> 全粥 豚肉と野菜の煮物 ごま和え すまし汁	豚肉と人参のおかゆ 野菜のスープ ミルク
13	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 のり and え みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	火	ミートうどん キャベツのおひたし ポテトスープ	じゃこがゆ 野菜のスープ ミルク
15	水	チキンローフ崩し煮 ほうれん草のおひたし かぼちゃのスープ	鶏雑炊 みそ汁 ミルク
16	木	全粥 魚の甘辛煮 野菜とツナの柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
17	金	豚丼 酢の物 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	土	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
20	月	<b>【在園児とのお別れ会】お弁当</b>	
22	水	全粥 鶏肉のトマト煮 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	木	全粥 野菜のクリーム煮 わかめサラダ	全粥 みそ汁 ミルク
24	金	<b>【そら組リクエスト給食】</b> 米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と人参の甘煮 フレンチサラダ かぼちゃスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	土	鶏がゆ キャベツのスープ	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 のり and え みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	火	ミートうどん キャベツのおひたし ポテトスープ	じゃこがゆ 野菜のスープ ミルク
29	水	チキンローフ崩し煮 ほうれん草のおひたし かぼちゃのスープ	鶏雑炊 みそ汁 ミルク
30	木	全粥 魚の甘辛煮 野菜とツナの柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
31	金	豚丼 酢の物 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信に溢れてきらきらと輝いています。  
1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？  
ご家庭での食生活もお子さんとともに振り返ってみましょう。



## ひな祭りの行事食



## 【ひな祭りのはじまり】

3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳（じょうし）の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。いまでも「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もあります。これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようなひな祭りになっていってとされています。

## 【ひな祭りの行事食】

**ちらし寿司：**ひな祭りに食べられるようになった



のは最近のことです。おせち料理のように、えびや蓮根など、縁起のよい食べ物が使われます。

**ひなあられ：**春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」



の4つの色がつけられているのが特徴です。関東では米粒型のポン菓子、関西では丸型のあられと、味や形が異なります。

**はまぐりのお吸い物：**2枚の貝殻がぴったり合う



様子から、「夫婦仲良く」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていたそうです。

**ひしもち：**厄を払うとされる「よもぎ」の草餅を



ひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが地域によって様々です。



## 生活習慣病の予防を！

食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っている生活習慣が深く関係する病気の中で、高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症などがあります。多くは生活習慣を見直せば予防できる病気です。3歳からの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、これらの病気のリスクを高める恐れがあります。大人になってから生活習慣を変えることは難しいので、今にも問題がなくて健康でも、子どものときから健康的な生活習慣を身に着けることが大切です。運動不足やお菓子の食べ過ぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願いいたします。

～お知らせ～

3月20日（月）は

【お弁当】です！

忘れずに用意をお願いします★

