

2024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	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 セサミサンド	731 Kcal 23.9 g 23.3 g
2	金	牛乳 菓子	【節分】 福豆としらすのご飯 鶏肉の香味焼き 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 マカロニきなこ	580 Kcal 26.9 g 20.3 g
3	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	558 Kcal 19.2 g 15.5 g
5	月	牛乳 菓子	ちゃんこうどん こぶきいも 果物	中華炒めごはん スティックチーズ	532 Kcal 19.5 g 11.1 g
6	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ごま和え すまし汁	麦茶 チヂミ	480 Kcal 23.5 g 12.6 g
7	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 エビピラフ 鶏肉のオレンジ焼き しゃきしゃき野菜サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	564 Kcal 23.4 g 21.1 g
8	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン マカロニグラタン スティック野菜 トマトスープ	梅ひじきおにぎり たくあん	578 Kcal 15.8 g 16.8 g
9	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き のり和え みそ汁	牛乳 レーズンスコーン	556 Kcal 24.2 g 17.2 g
10	土	牛乳 菓子	きつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	627 Kcal 24.3 g 17.5 g
13	火	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 白和え すまし汁	牛乳 ココアクッキー	619 Kcal 25.0 g 23.7 g
14	水	牛乳 菓子	ごはん モチコチキン コーンサラダ みそ汁	飲むヨーグルト りんご ソルトクラッカー	649 Kcal 24.7 g 23.6 g
15	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん みらくカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 セサミサンド	731 Kcal 23.9 g 23.3 g
16	金	牛乳 菓子	ごはん ポークチャップ 和風ハムサラダ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ	624 Kcal 24.4 g 21.6 g
17	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	558 Kcal 19.2 g 15.5 g
19	月	牛乳 菓子	ちゃんこうどん こぶきいも 果物	中華炒めごはん スティックチーズ	532 Kcal 19.5 g 11.1 g
20	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ごま和え すまし汁	麦茶 チヂミ	480 Kcal 23.5 g 12.6 g
21	水	牛乳 菓子	【ほし組リクエスト給食】 ごはん ハンバーグ しゃきしゃき野菜サラダ かぼちゃのみそ汁	りんごジュース クッキー	643 Kcal 17.5 g 22 g
22	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 スティック野菜 トマトスープ	梅ひじきおにぎり たくあん	578 Kcal 15.8 g 16.8 g
24	土	牛乳 菓子	きつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	627 Kcal 24.3 g 17.5 g
26	月	牛乳 菓子	【もり組リクエスト給食】 ごはん チキンカレー チーズのサラダ いちご	牛乳 ココアドーナツ	713 Kcal 21.7 g 24.7 g
27	火	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 白和え すまし汁	牛乳 ももケーキ	619 Kcal 25 g 23.7 g
28	水	牛乳 菓子	ごはん モチコチキン コーンサラダ みそ汁	飲むヨーグルト りんご ソルトクラッカー	649 Kcal 24.7 g 23.6 g
29	木	牛乳 菓子	【そら組リクエスト給食】 ちゃんぽん麺 はるさめ中華サラダ じゃがいものそぼろ煮	フルーツポンチ 胚芽クッキー	565 Kcal 20.6 g 15.8 g

2024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	木	キャロットジュース 菓子	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 セサミサンド 豚肉と野菜のスープ
2	金	牛乳 菓子	【節分】しらすがゆ 鶏肉のみそ焼き 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 マカロニきなこ 鶏肉と野菜のスープ
3	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
5	月	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん こふきいも	牛乳 中華炒めごはん 野菜のスープ
6	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭のみそマヨ焼き ごま和え すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
7	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ピラフ 鶏肉の照り焼き しゃきしゃきサラダ はるさめスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
8	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 スティック野菜 トマトスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
9	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 のり和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	土	牛乳 菓子	青菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のポトフ
13	火	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
14	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏から揚げ キャベツのサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
15	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 セサミサンド 豚肉と野菜のスープ
16	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 和風ハムサラダ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
17	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
19	月	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん こふきいも	牛乳 中華炒めごはん 野菜のスープ
20	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭のみそマヨ焼き ごま和え すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
21	水	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ しゃきしゃきサラダ みそ汁	牛乳 クッキー 豚肉と野菜のスープ
22	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 スティック野菜 トマトスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
24	土	牛乳 菓子	きつねうどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
26	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
27	火	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
28	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏から揚げ キャベツのサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
29	木	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん はるさめ中華サラダ こふきいも	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ

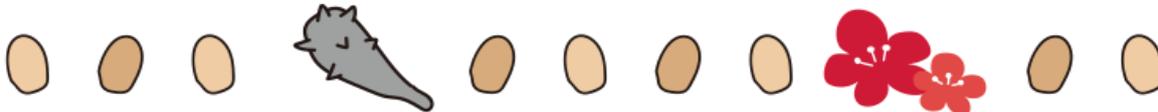
2024年



献立表(9~11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	木	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	金	【節分】しらすがゆ 鶏肉のみそ煮 和風大根サラダ すまし汁	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	月	味噌煮込みうどん マッシュポテト	中華風がゆ 野菜のスープ ミルク
6	火	全粥 鮭のみそ煮 ごま和え すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃきサラダ はるさめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	木	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 角切り野菜のサラダ トマトスープ	ひじきと人参のお粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	金	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 のり和え みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	土	青菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
13	火	全粥 めかじきのおろし煮 野菜の煮物 すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
14	水	全粥 鶏肉の煮物 キャベツのサラダ みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	木	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	金	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 和風サラダ みそ汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	月	味噌煮込みうどん マッシュポテト	中華風がゆ 野菜のスープ ミルク
20	火	全粥 鮭のみそ煮 ごま和え すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	水	全粥 ハンバーグのくずし煮 しゃきしゃきサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	木	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 角切り野菜のサラダ トマトスープ	ひじきと人参のお粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	土	青菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
26	月	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	火	全粥 めかじきのおろし煮 野菜の煮物 すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
28	水	全粥 鶏肉の煮物 キャベツのサラダ みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	木	ちゃんぽんうどん はるさめとキャベツの煮物 マッシュポテト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事の内容にはより気を付けたいところです。体を温める食材も積極的に取り入れましょう。

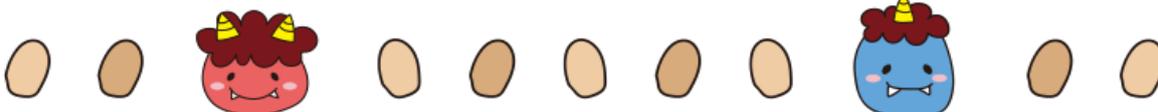


2月3日は節分

☆ 今年の恵方は「東北東」 ☆

2月の行事といえば節分。季節を分けるという意味があり、まだまだ寒い日が続きますが、春の始まりです。そして、節分の日に食べるものといえは…?? 「恵方巻き」! 恵方巻きの具材は、七福神の7にちなんで7種類いれるとよいとされているようです。定番具材は、きゅうり「九つの利」・えび/でんぶ「めでたい」・しいたけ「護身」・かんぴょう「長寿」・たまご「金運」・うなぎ/あなご「出世」等の意味が込められています。のりは子どもにとって噛み切りにくい食材。焦らずよく噛んで食べるように注意しましょう。

今年の保育園の給食は、大豆がたっぷり入った「福豆としらすのご飯」を提供します。カルシウムが豊富な大豆。しらすに含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助けてくれます☆ また、午後のおやつはきなこを使用した「マカロニきなこ」。こどもたちに大人気で保育園定番のおやつです♪



幼児のリクエスト給食を提供します♪

今年も、コロナ前まで行っていたバイキング給食に代わり、リクエスト給食を実施します♪
ほし・もり・そらの各クラスで話し合い、以下のように決定しました(*^-^*)

☆ほしくみ

〈給食〉 ごはん・ハンバーグ・しゃきしゃきサラダ・かぼちゃのみそ汁
〈おやつ〉 りんごジュース・クッキー

☆もりぐみ

〈給食〉 ごはん・チキンカレー・チーズサラダ・いちご
〈おやつ〉 牛乳・ココアドーナツ

☆そらくみ

〈給食〉 ちゃんぽん麺・はるさめ中華サラダ・
じゃがいものそぼろ煮

〈おやつ〉 フルーツポンチ・クラッカー

今年度はおやつもみんな話し合っ決めてました♪

メニュー決めの前日から沢山考えてくれていた様子のこどもたち。大好きなメニューが沢山あがり、その中でひとつに絞るのに悩んでいましたが、どのクラスも仲良く決めることができました(*^^*)

お楽しみに☆

2月 旬の食材

- 大根
- 春菊
- かぶ
- ブロッコリー
- わかさぎ
- いちご