

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	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ 果物	牛乳 キャロットケーキ	630 Kcal 20.4 g	22.3 g
4	月	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 和風ハムサラダ けんちん汁	りんごゼリー クラッカー	511 Kcal 15.6 g	20.0 g
5	火	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め もやしのナムル 中華風スープ	牛乳 スコーン	589 Kcal 20.5 g	21.5 g
6	水	牛乳 菓子	ごはん いり鶏 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ココアサンド	577 Kcal 18.0 g	21.1 g
7	木	キャロットジュース スティックチーズ	ちゃんぽん麺 カレーこぶきいも 果物	めんそーれおにぎり 浅漬きゅうり	550 Kcal 15.8 g	19.1 g
8	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ ごま酢和え みそ汁	飲むヨーグルト りんご リッツ	634 Kcal 20.3 g	22.2 g
9	土	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	551 Kcal 14.5 g	21.6 g
	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の鉄焼き 和風大根サラダ すまし汁	麦茶 マカロニ炒め	515 Kcal 14.5 g	26.6 g
12	火	牛乳 菓子	ごはん 赤魚の煮付け かぶとツナの和え物 かみなり汁	牛乳 レーズンクッキー	645 Kcal 22.1 g	27.9 g
13	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ チーズのサラダ コーンのスープ	梅じゃこおにぎり たくあん	548 Kcal 18.2 g	19.1 g
14	木	りんごジュース スティックチーズ	野菜たっぷり丼 ゆかり和え みそ汁	麦茶 お好み焼き風チヂミ	523 Kcal 16.7 g	20.6 g
	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ 果物	牛乳 キャロットケーキ	630 Kcal 20.4 g	22.3 g
16	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	576 Kcal 15.3 g	25.2 g
18	月	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 和風ハムサラダ けんちん汁	りんごゼリー クラッカー	511 Kcal 15.6 g	20.0 g
19	火	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め もやしのナムル 中華風スープ	牛乳 スコーン	589 Kcal 20.5 g	21.5 g
20	水	牛乳 菓子	ごはん いり鶏 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ココアサンド	577 Kcal 18.0 g	21.1 g
21	木	キャロットジュース スティックチーズ	ちゃんぽん麺 カレーこぶきいも 果物	めんそーれおにぎり 浅漬きゅうり	550 Kcal 15.8 g	19.1 g
22	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ ごま酢和え かぼちゃのみそ汁	飲むヨーグルト りんご リッツ	634 Kcal 20.3 g	22.2 g
23	土	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	551 Kcal 14.5 g	21.6 g
25	月	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ピラフ 豆腐のミートローフ しゃきしゃきサラダ キャベツのスープ 果物	牛乳 ココアプリン いちご クラッカー	688 Kcal 29.0 g	28.4 g
26	火	牛乳 菓子	ごはん 赤魚の煮付け かぶとツナの和え物 かみなり汁	牛乳 レーズンクッキー	645 Kcal 22.1 g	27.9 g
27	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ チーズのサラダ コーンのスープ	梅じゃこおにぎり たくあん	548 Kcal 18.2 g	19.1 g
28	木	りんごジュース スティックチーズ	野菜たっぷり丼 ゆかり和え みそ汁	麦茶 年越しうどん	523 Kcal 16.3 g	19.6 g

2023年  **12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	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
4	月	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き 和風ハムサラダ けんちん汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
5	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め もやしのナムル 中華風スープ	牛乳 スコーン 豚肉と野菜のスープ
6	水	牛乳 菓子	軟飯 いろ鶏 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のスープ
7	木	キャロットジュース 菓子	ちゃんぽんうどん こふきいも	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
8	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ ごま酢和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
9	土	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のみそ焼き 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	火	牛乳 菓子	軟飯 赤魚の煮付け かぶとツナの和え物 かみなり汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
13	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 チーズのサラダ 野菜スープ	牛乳 梅じゃこおにぎり 野菜のスープ
14	木	りんごジュース スティックチーズ	野菜たっぷり丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
16	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁	牛乳 いちごジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
18	月	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き 和風ハムサラダ けんちん汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
19	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め もやしのナムル 中華風スープ	牛乳 スコーン 豚肉と野菜のスープ
20	水	牛乳 菓子	軟飯 いろ鶏 かぶときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のスープ
21	木	キャロットジュース 菓子	ちゃんぽんうどん こふきいも	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
22	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ ごま酢和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
23	土	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
25	月	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ピラフ 豆腐のミートローフ しゃきしゃきサラダ 野菜スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	火	牛乳 菓子	軟飯 赤魚の煮付け かぶとツナの和え物 かみなり汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
27	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 チーズのサラダ 野菜スープ	牛乳 梅じゃこおにぎり 野菜のスープ
28	木	りんごジュース スティックチーズ	野菜たっぷり丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ

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	金	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	月	全粥 めかじきのおろし煮 和風サラダ けんちん汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
5	火	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 ナムル風煮びたし 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	水	全粥 いり鶏 かぶの柔らか煮 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
7	木	ちゃんぽんうどん マッシュポテト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 酢の物 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
9	土	わかめうどん さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
	月	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 和風大根サラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	火	全粥 赤魚の煮付け かぶの柔らか煮 かみなり汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ 野菜スープ	しらすがゆ 野菜のスープ ミルク
14	木	なすのおじや みぞれ大根 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
	金	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	土	豚丼 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	月	全粥 めかじきのおろし煮 和風サラダ けんちん汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
19	火	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 ナムル風煮びたし 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	水	全粥 いり鶏 かぶの柔らか煮 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
21	木	ちゃんぽんうどん マッシュポテト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 酢の物 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
23	土	わかめうどん さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	月	【お誕生日会】 人参がゆ ミートローフ崩し煮 しゃきしゃきサラダ 野菜スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	火	全粥 赤魚の煮付け かぶの柔らか煮 かみなり汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ 野菜スープ	しらすがゆ 野菜のスープ ミルク
28	木	なすのおじや みぞれ大根 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク

今年も残るところあと一ヶ月となりました。クリスマスにお正月、イベント盛りだくさんの12月。寒さに加え空気の乾燥や一年の疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって、楽しく元気に過ごしましょう☆彡

冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。日本では昔から冬至にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯には体を温め、運を呼び込むために体を清めて厄払いするという意味があります。また、冬至に「ん」の付くものを食べると「運」を呼び込めるといわれていることから冬至にかぼちゃ（なんきん）を食べる風習ができたそうです。かぼちゃ以外にもにんじん・れんこん・きんかん・ぎんなん・うどんなど、、縁起担ぎだけでなく栄養を付けて寒い冬を乗り越えるためにもおすすめです。今年の冬至は12月22日。園ではかぼちゃをたっぷり使用した温かいお味噌汁を提供します！

大晦日の年越しそば



そばはほかの麺類に比べ切れやすいことから「今年一年の厄を断ち切る」という意味で江戸時代から大晦日の夜に食べる風習が生まれました。また、昔からそばは体に良いものとされ新しい年を健康に迎えられるようにという願いや、細く長い見た目から家族や大切な人の長寿を願う気持ちが込められています。園ではアレルギーの観点から年越しそばではなく、年越しうどんを12月28日のおやつの時間に提供する予定です☆



冬の代表的な果物のみかんには免疫効果を高めてくれるビタミンCや抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養がたくさん含まれているため、風邪予防に効果的です。取り除いてしまいがちな薄皮や白いすじには食物繊維であるペクチンなどの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

12月に登場する料理名の意味や由来

最近、「どうしてこんな名前の料理なの？」とこどもたちや先生から多くの質問をもらいます。

そこで12月に登場する献立から、気になった料理名についてまとめてみました！

- ・めんそーれごはん→ひじきやにんじんなど、沢山の具材を豚肉のだしで炊く「ジューシー」という沖縄風炊き込みご飯を給食用にアレンジしたことがきっかけ。
- ・鰻焼き(くわやき)→ お肉を甘辛いタレに絡めて焼く料理で、昔は畑を耕すための鋤(くわ)の上で焼いていたことから。
- ・かみなり汁 →水気を取った豆腐をごま油で炒め、だし汁やねぎを加えてみそなどで調味した汁物。油で豆腐を炒めるときにバリバリと雷のような音がするから。

冬が旬の根菜には体をあたためる効果があります。お鍋やシチューなど、温かい料理で使用するのがおすすめです！



12月 旬の食材

- ほうれんそう
- だいこん
- かぶ
- みかん
- たら
- ぶり

