

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
2	月	牛乳 菓子	ごはん めかじきの照り焼き 梅おかか和え たぬき汁	麦茶 ソース焼きそば	483 Kcal 12.9 g	18.5 g
3	火	りんごジュース	栄養たっぷりそばろ丼 トマト きのかスープ	牛乳 のり塩ポテト	480 Kcal 19.3 g	21.5 g
4	水	キャロットジュース	スタミナ丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ももケーキ	564 Kcal 18.5 g	24.5 g
5	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	そばろおにぎり スティックチーズ	540 Kcal 19.5 g	23.2 g
6	金	牛乳 菓子	ごはん コーンカレー もやしのナムル りんご	牛乳 クッキー	608 Kcal 20.1 g	19.9 g
9	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ゆかり和え すまし汁	牛乳 レーズンスコーン	535 Kcal 16 g	20.1 g
10	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉と大根のうま煮 わかめサラダ みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	592 Kcal 19.9 g	22.3 g
11	水	牛乳 菓子	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ かぼちゃと野菜のスープ	たぬきおにぎり 浅漬きゅうり	528 Kcal 12.4 g	19.3 g
12	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 塩ちんすこう	648 Kcal 27.2 g	28.5 g
13	金	牛乳 菓子	ごはん 油淋鶏 ごま和え わかめスープ	飲むヨーグルト みかん リッツ	610 Kcal 21.3 g	23.0 g
14	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	587 Kcal 17.8 g	22.6 g
16	月	牛乳 菓子	ごはん めかじきの照り焼き 梅おかか和え たぬき汁	麦茶 ソース焼きそば	483 Kcal 12.9 g	18.5 g
17	火	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト きのかスープ	牛乳 のり塩ポテト	480 Kcal 19.3 g	21.5 g
18	水	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー 酢の物 みそ汁	牛乳 ももケーキ	564 Kcal 18.5 g	24.5 g
19	木	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	そばろおにぎり スティックチーズ	540 Kcal 19.5 g	23.2 g
20	金	牛乳 菓子	ごはん コーンカレー もやしのナムル りんご	牛乳 クッキー	608 Kcal 20.1 g	19.9 g
21	土	牛乳 菓子	かしわうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	牛乳 きなこサンド	566 Kcal 13.9 g	22.7 g
23	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ゆかり和え すまし汁	牛乳 レーズンスコーン	535 Kcal 16 g	20.1 g
24	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ごはん クリスマスマートルーフ しゃきしゃき野菜サラダ 春雨スープ みかん	牛乳 いちごホイップサンド	675 Kcal 25 g	26.3 g
25	水	牛乳 菓子	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ かぼちゃと野菜のスープ	ココアプリン 胚芽クッキー	591 Kcal 21.8 g	24.2 g
26	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 塩ちんすこう	648 Kcal 27.2 g	28.5 g
27	金	牛乳 菓子	ごはん 油淋鶏 ごま和え わかめスープ	麦茶 年越しうどん	615 Kcal 18.9 g	23.5 g
28	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 みかん リッツ	587 Kcal 17.8 g	22.6 g

2024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
2	月	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き 梅おかか和え たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
3	火	りんごジュース 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト きのことスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
4	水	キャロットジュース 菓子	豚肉と人参のおかゆ 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
5	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	牛乳 そぼろおにぎり 野菜のスープ
6	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 もやしのナムル りんご	牛乳 クッキー 豚肉と野菜のスープ
9	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め ゆかり和え すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と大根のうま煮 わかめサラダ みそ汁	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
11	水	牛乳 菓子	ミートソーススパゲッティ キャベツサラダ かぼちゃと野菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	木	りんごジュース 菓子	軟飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ ごま和え わかめスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
14	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
16	月	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き 梅おかか和え たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
17	火	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト きのことスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
18	水	牛乳 菓子	豚肉と人参のおかゆ 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	木	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	牛乳 そぼろおにぎり 野菜のスープ
20	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 もやしのナムル りんご	牛乳 クッキー 豚肉と野菜のスープ
21	土	牛乳 菓子	かしわうどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	牛乳 きなこサンド 鶏肉と野菜のスープ
23	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め ゆかり和え すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
24	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】 軟飯 豆腐のそばろ煮 しゃきしゃき野菜サラダ 春雨スープ みかん	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
25	水	牛乳 菓子	ミートソーススパゲッティ キャベツサラダ かぼちゃと野菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	木	りんごジュース 菓子	軟飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ ごま和え わかめスープ	牛乳 わかめうどん
28	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ

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
2	月	全粥 めかじきの照り焼き かぶの柔らか煮 たぬき汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	火	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 トマト オニオンスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	水	豚肉と人参のおかゆ 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	そぼろがゆ 野菜のスープ ミルク
6	金	全粥 野菜のクリーム煮 ナムル風煮浸し	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	月	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 みぞれかぶ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	火	全粥 鶏肉と大根の煮物 わかめサラダ 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
11	水	ミートうどん キャベツサラダ かぼちゃと野菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	木	全粥 めかじきのおろし煮 人参の甘煮 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 野菜の柔らか煮 わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	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
16	月	全粥 めかじきの照り焼き かぶの柔らか煮 たぬき汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	火	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 トマト オニオンスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	水	豚肉と人参のおかゆ 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	そぼろがゆ 野菜のスープ ミルク
20	金	全粥 野菜のクリーム煮 ナムル風煮浸し	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	土	かしわうどん かぼちゃの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	月	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 みぞれかぶ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	火	【お誕生日会】 全粥 豆腐のそぼろ煮 しゃきしゃきサラダ 春雨スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	水	ミートうどん キャベツサラダ かぼちゃと野菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	木	全粥 めかじきのおろし煮 人参の甘煮 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 野菜の柔らか煮 わかめスープ	わかめうどん ミルク
28	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

今年も残るところあと一ヶ月となり、クリスマスやお正月など楽しいイベントが沢山待ち構えています♪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☆



冬至



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21日土曜日。園ではうどんとかぼちゃの甘煮を提供します！
お家でも「ん」のつく食べ物を探してみてください♪

保育参加のアンケートにて給食についての意見をたくさんいただきありがとうございました！♡給食の作り方を知りたい！との声が多かったので、その中でもリクエストのあった豆腐のミートローフのレシピを紹介します！
12月24日にはグリーンピースやコーンが入ったカラフルなミートローフが登場する予定です ☆レシピのリクエストもお待ちしています ♪

【材料】 こども1人分

豚ひき肉 50g / 玉ねぎ 15g / 木綿豆腐 30g / パン粉 6g /
塩 0.5g / サラダ油 2g / ケチャップ 6g / 中濃ソース 2g

【作り方】

- ① 豆腐は水を切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉を混ぜる。
- ③ 成形して油を敷いたフライパンで焼く。
- ④ ケチャップと中濃ソースを混ぜて火にかけ、ソースを作る。
- ⑤ 焼きあがったミートローフにソースをかけたら完成！



- ★ すぎのこ保育園ではアレルギー児も安心して食べられるようにつなぎの卵や牛乳は使用しません。
- ★ 豆腐は手で荒めにつぶすとふわっとした食感に仕上がります。
- ★ ケチャップとソースを火にかけることで酸味が和らぎコク深いソースになります。
醤油やみりんで和風のソースで食べても美味しいです！
- ★ 人参やピーマンなどの野菜をみじん切りにして混ぜるのもおすすめです！普段は苦手な野菜などで試してみてください😊



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、年越しうどんを園全体での最終登園日12月27日のおやつ時間に提供する予定です☆

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

