２０２２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 脂質
1	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん　キャベツのチキンローフ ほうれん草とコーンのソテー　白菜のスープ	牛乳　キャロットケーキ	595 Kcal　22.0 g 21 g
2	金	牛乳　菓子	米粉ロールパン　チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	ケチャップおにぎり スティックチーズ	620 Kcal　19.3 g 20.2 g
5	月	牛乳　菓子	ごはん　厚揚げそぼろ煮　スティック野菜　すまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	511 Kcal　17.5 g 17 g
6	火	牛乳　菓子	ごはん　鮭フライ　じゃこサラダ　みそ汁	飲むヨーグルト ポップコーン　果物	574 Kcal　27.2 g 17.7 g
7	水	牛乳　菓子	ごはん　チキンカレー　和風大根サラダ	ぶどうゼリー　リッツ	550 Kcal　15.8 g 15.8 g
8	木	みかんジュース スティックチーズ	ほうとう風うどん　ボイルウインナー　トマト	牛乳　きなこ揚げパン	590 Kcal　23.6 g 22.1 g
9	金	牛乳　菓子	ごはん　ウイングの煮物　即席漬け　かぶのスープ	牛乳　スイートポテト	560 Kcal　22.9 g 20.8 g
10	土	牛乳　菓子	和風スパゲッティ　キャベツとコーンのスープ　果物	牛乳　お楽しみおやつ	520 Kcal　19.8 g 14.5 g
12	月	牛乳　菓子	ごはん　八宝菜　さつまいもの甘煮　春雨スープ	牛乳 キーマカレーサンド	592 Kcal　21.6 g 12.4 g
13	火	牛乳　菓子	炊き込みご飯　サバの塩焼き　のり和え　すまし汁	牛乳　フライドポテト	555 Kcal　26.1 g 22.2 g
14	水	牛乳　菓子	豚丼　ゆかり和え　みそ汁	牛乳　黒ゴマクッキー	562 Kcal　20.6 g 16.7 g
15	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん　キャベツのチキンローフ ほうれん草とコーンのソテー　白菜のスープ	牛乳　キャロットケーキ	595 Kcal　22.0 g 21 g
16	金	牛乳　菓子	米粉ロールパン　チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	ケチャップおにぎり スティックチーズ	620 Kcal　19.3 g 20.2 g
17	土	牛乳　菓子	ツナカレーピラフ　ウインナーのポトフ　果物	牛乳　お楽しみおやつ	573 Kcal　18.6 g 19 g
19	月	牛乳　菓子	ごはん　厚揚げそぼろ煮　スティック野菜　すまし汁	牛乳　ヨーグルトケーキ	511 Kcal　17.5 g 17 g
20	火	牛乳　菓子	ごはん　鮭フライ　じゃこサラダ　みそ汁	飲むヨーグルト ポップコーン　果物	574 Kcal　27.2 g 17.7 g
21	水	牛乳　菓子	ごはん　チキンカレー　和風大根サラダ	ぶどうゼリー　リッツ	550 Kcal　15.8 g 15.8 g
22	木	みかんジュース スティックチーズ	ほうとう風うどん　ボイルウインナー　トマト	牛乳　きなこ揚げパン	590 Kcal　23.6 g 22.1 g
23	金	牛乳　菓子	**【お誕生日会】**エビピラフ　タンドリーチキン ブロッコリーツナサラダ　人参スープ　果物	ぶどうジュース 米粉と豆腐のブラウニー	533 Kcal　22.5 g 17.8 g
24	土	牛乳　菓子	和風スパゲッティ　キャベツとコーンのスープ　果物	牛乳　お楽しみおやつ	520 Kcal　19.8 g 14.5 g
26	月	牛乳　菓子	ごはん　八宝菜　さつまいもの甘煮　春雨スープ	牛乳 キーマカレーサンド	592 Kcal　21.6 g 12.4 g
27	火	牛乳　菓子	炊き込みご飯　サバの塩焼き　のり和え　すまし汁	牛乳　フライドポテト	555 Kcal　26.1 g 22.2 g
28	水	牛乳　菓子	豚丼　ゆかり和え　みそ汁	麦茶　年越しうどん	530 Kcal　22.2 g 8.3 g

２０２２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	りんごジュース 菓子	軟飯　キャベツのチキンローフ　ほうれん草とコーンのソテー 白菜のスープ	牛乳　キャロットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
2	金	牛乳　　菓子	米粉ロールパン　チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳　ケチャップおにぎり　野菜のスープ
5	月	牛乳　　菓子	軟飯　豆腐のそぼろ煮　スティック野菜　すまし汁	牛乳　ヨーグルトケーキ　野菜のスープ
6	火	牛乳　　菓子	軟飯　鮭フライ　じゃこサラダ　みそ汁	牛乳　しらすがゆ　豚肉と野菜のスープ
7	水	牛乳　　菓子	軟飯　野菜のクリーム煮　和風大根サラダ	牛乳　軟飯　みそ汁
8	木	みかんジュース 菓子	ほうとう風うどん　トマト	牛乳　きなこ揚げパン 豚肉と野菜のスープ
9	金	牛乳　　菓子	軟飯　ウイングの煮物　即席漬け　かぶのスープ	牛乳　さつまいも茶巾 鶏肉と野菜のポトフ
10	土	牛乳　　菓子	和風スパゲッティ　キャベツスープ　果物	牛乳　お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
12	月	牛乳　　菓子	軟飯　八宝菜　さつまいもの甘煮　春雨スープ	牛乳　ミートサンド　野菜のスープ
13	火	牛乳　　菓子	鶏がゆ　サバの塩焼き　のり和え　すまし汁	牛乳　フライドポテト 鶏肉と野菜のスープ
14	水	牛乳　　菓子	豚丼　ゆかり和え　みそ汁	牛乳　軟飯　豚肉と野菜のスープ
15	木	りんごジュース 菓子	軟飯　キャベツのチキンローフ　ほうれん草とコーンのソテー 白菜のスープ	牛乳　キャロットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
16	金	牛乳　　菓子	米粉ロールパン　チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳　ケチャップおにぎり 野菜のスープ
17	土	牛乳　　菓子	ツナピラフ　ポトフ　果物	牛乳　お楽しみおやつ　みそ汁
19	月	牛乳　　菓子	軟飯　豆腐のそぼろ煮　スティック野菜　すまし汁	牛乳　ヨーグルトケーキ　野菜のスープ
20	火	牛乳　　菓子	軟飯　鮭フライ　じゃこサラダ　みそ汁	牛乳　しらすがゆ 鶏肉と野菜のスープ
21	水	牛乳　　菓子	軟飯　野菜のクリーム煮　和風大根サラダ	牛乳　軟飯　みそ汁
22	木	みかんジュース 菓子	ほうとう風うどん　トマト	牛乳　きなこ揚げパン 豚肉と野菜のスープ
23	金	牛乳　　菓子	**【お誕生日会】**ピラフ　タンドリーチキン ブロッコリーツナサラダ　人参スープ　果物	牛乳　おにぎり　みそ汁
24	土	牛乳　　菓子	和風スパゲッティ　キャベツのスープ　果物	牛乳　お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
26	月	牛乳　　菓子	軟飯　八宝菜　さつまいもの甘煮　春雨スープ	牛乳　ミートサンド　野菜のスープ
27	火	牛乳　　菓子	鶏がゆ　サバの塩焼き　のり和え　すまし汁	牛乳　フライドポテト 鶏肉と野菜のスープ
28	水	牛乳　　菓子	豚丼　ゆかり和え　みそ汁	牛乳　軟飯　豚肉と野菜のスープ

２０２２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　ミートローフ崩し煮　ほうれん草のおひたし　白菜のスープ	キャロットケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
2	金	米粉ロールパン牛乳浸し　チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	鶏雑炊　野菜のスープ	ミルク
5	月	全粥　豆腐のそぼろ煮　スティック野菜　すまし汁	ヨーグルトケーキ牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
6	火	全粥　鮭のトマト煮　野菜としらすのスープ煮　みそ汁	しらすがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
7	水	全粥　野菜のクリーム煮　和風大根サラダ	全粥　みそ汁	ミルク
8	木	ほうとう風うどん　トマト	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ	ミルク
9	金	全粥　鶏肉と野菜のくず煮　キャベツの柔らか煮　かぶのスープ	さつまいもがゆ　鶏肉と野菜のポトフ	ミルク
10	土	和風スパゲッティ　キャベツのスープ　果物	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ	ミルク
12	月	全粥　八宝菜　さつまいもの甘煮　春雨スープ	米粉コッペパン牛乳浸し　野菜のスープ	ミルク
13	火	鶏がゆ　メカジキのおろし煮　のり和え　すまし汁	ポテトがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
14	水	豚丼　みぞれかぶ　みそ汁	全粥　豚肉と野菜のスープ	ミルク
15	木	全粥　ミートローフ崩し煮　ほうれん草のお浸し　白菜のスープ	キャロットケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
16	金	米粉ロールパン牛乳浸し　チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	鶏雑炊　野菜のスープ	ミルク
17	土	ツナがゆ　ポトフ　果物	かぼちゃがゆ　みそ汁	ミルク
19	月	全粥　豆腐のそぼろ煮　スティック野菜　すまし汁	ヨーグルトケーキ牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
20	火	全粥　鮭のトマト煮　野菜としらすのスープ煮　みそ汁	しらすがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
21	水	全粥　野菜のクリーム煮　和風大根サラダ	全粥　みそ汁	ミルク
22	木	ほうとう風うどん　トマト	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ	ミルク
23	金	【お誕生日会】キャロットリゾット　鶏肉のオニオンソース 塩ゆでブロッコリー　人参スープ　果物	のりがゆ　みそ汁	ミルク
24	土	和風スパゲッティ　キャベツのスープ　果物	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ	ミルク
26	月	全粥　八宝菜　さつまいもの甘煮　春雨スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
27	火	鶏がゆ　メカジキのおろし煮　のり和え　すまし汁	ポテトがゆ　鶏肉と野菜のスープ	ミルク
28	水	豚丼　みぞれかぶ　みそ汁	全粥　豚肉と野菜のスープ	ミルク

2022年

給食便り

すぎのこ保育園

今年の冬至は１２月２２日。この日はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いといういわれがあります。保育園の給食では、かぼちゃが入った「ほうとう」をイメージしたうどんを提供します！来年も健康でいられますように★

お手伝いをしてみよう　～共食と感謝～

今年も残すところあと１か月。これからの季節は、子どもたちにとって楽しい行事や、家族と一緒に過ごす時間がたくさん待ち構えています。

普段の忙しい時間の中では、子どもたちになかなかお手伝いをしてもらう余裕がないかもしれませんが、食への興味が自然にはぐくむよう、できることをチャレンジさせてみませんか？お箸やお皿を並べる、コップを出す役割を与えても十分です◎料理の味見をしてもらうことも、お手伝い兼食育として良いと思います。

そして、家族で一緒にごはんを食べながら（これを共食といいます）、「いただきます」「ごちそうさま」を通して、食材や食材を育ててくれた人・運んでくれた人・料理をしてくれた人に感謝をしながらいただきましょう！！子どもたちがお手伝いをできたなら、おいしさもひとしおのはず。より食欲が出て楽しい食卓になるでしょう★

【年齢別　お手伝いの例】

１～２歳　…　野菜をちぎる・団子を丸める・泡だて器や菜箸などで混ぜる

３～４歳　…　たまごを割る・ピーラーで野菜の皮をむく・おにぎりを握る・お米を研ぐ

５歳　…　ホットプレートでホットケーキや目玉焼き作り・スクランブルエッグを作る（調理系）

※お手伝いは火や刃物に十分注意し、かならず大人の人と一緒にしましょう！

LET'S COOKING!!　小麦・乳・卵不使用　ケーキ

※ちなみに7大アレルゲンは
小麦・乳・卵・そば
落花生・エビ・カニ　です

これからの時期は、親戚やお友達など大人数で集まる機会が増えると思います。特にデザートは、小麦や乳・たまごなどを主要原材料としてつかわれることが多く、食物アレルギーをもつ子は食べられないなんてこともしばしば。そんなとき、みんなで同じものを食べられたら安心ですし、なによりたのしいはずです。そこで今回は、保育園で提供している、米粉ブラウニーを紹介します★

【米粉と豆腐のブラウニー】　パウンドケーキ型1台分

上新粉…120ｇ　片栗粉…12ｇ　ベーキングパウダー…12ｇ

純ココア…24ｇ　油…15ｇ　木綿豆腐…300ｇ　砂糖…60ｇ

①豆腐は滑らかになるまで潰す。すべて混ぜ、型に流す。

②170℃に余熱したオーブンで20分焼く。

※生地が固い場合は豆乳で調整してください。

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