

令和3年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

| 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 |
| 4 | 月 | 牛乳 木葉せんべい | ツナピラフ わかめスープ ヨーグルト和え | 牛乳 マカロニみたらし | 493 Kcal 9.4 g | 19.5 g |
| 5 | 火 | 牛乳 たべっこBABY | ごはん チキンカレー 大根サラダ | ぶどうゼリー リッツ | 526 Kcal 13.8 g | 13.7 g |
| 6 | 水 | 牛乳 ざらめせんべい | ごはん ささみフライ ポイルキャベツ トマト 人参スープ | 牛乳 さつま芋の米粉蒸しケーキ | 558 Kcal 13.7 g | 23.9 g |
| 7 | 木 | りんご スティック ジュース チーズ | 米粉ロールパン ハンバーグ もやしのカレーソテー キャベツとコーンのスープ | 七草がゆ みかん | 484 Kcal 14.6 g | 16.8 g |
| 8 | 金 | 牛乳 クラッカー | 豚丼 ゆかり和え みそ汁 | 牛乳 ざくざくクッキー | 554 Kcal 17.4 g | 22.9 g |
| 9 | 土 | 牛乳 ざらめせんべい | カレーうどん りんご | 牛乳 ブルーベリーサンド | 453 Kcal 11.4 g | 17.6 g |
| 12 | 火 | 牛乳 たべっこBABY | ごはん タラの西京焼き のり和え けんちん汁 | 牛乳 さつま芋とりんごのスコーン | 534 Kcal 14 g | 21.6 g |
| 13 | 水 | 牛乳 ざらめせんべい | 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 | 麦茶 ナポリタン | 521 Kcal 17.1 g | 18.1 g |
| 14 | 木 | みかん スティック ジュース チーズ | ごはん あつあつ煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 | 牛乳 みそポテト | 542 Kcal 16 g | 21.2 g |
| 15 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん サバの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁 | 牛乳 かぼちゃの茶巾 | 549 Kcal 20.3 g | 23.2 g |
| 16 | 土 | 牛乳 ざらめせんべい | 餃子丼 みそ汁 りんご | 牛乳 ツナ&コーンパン | 593 Kcal 20.8 g | 21.4 g |
| 18 | 月 | 牛乳 木葉せんべい | ごはん ささみフライ ポイルキャベツ トマト 人参スープ | 牛乳 さつま芋の米粉蒸しケーキ | 558 Kcal 13.7 g | 23.9 g |
| 19 | 火 | 牛乳 たべっこBABY | ごはん チキンカレー 大根サラダ | ぶどうゼリー リッツ | 526 Kcal 13.7 g | 13.9 g |
| 20 | 水 | 牛乳 ざらめせんべい | 【お誕生日会】お赤飯 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え すまし汁 みかん | 牛乳 ポテトもち | 526 Kcal 13.5 g | 20.7 g |
| 21 | 木 | りんご スティック ジュース チーズ | 米粉ロールパン ハンバーグ もやしのカレーソテー キャベツとコーンのスープ | ふりかけおにぎり 浅漬けきゅうり | 491 Kcal 14.5 g | 19.0 g |
| 22 | 金 | 牛乳 クラッカー | 豚丼 ゆかり和え みそ汁 | 牛乳 ざくざくクッキー | 554 Kcal 17.4 g | 22.9 g |
| 23 | 土 | 牛乳 ざらめせんべい | カレーうどん りんご | 牛乳 ブルーベリーサンド | 453 Kcal 11.4 g | 17.6 g |
| 25 | 月 | 牛乳 木葉せんべい | ごはん チキンごぼう かぶときゅうりの浅漬け みそ汁 | 牛乳 ホットドッグ | 610 Kcal 23.3 g | 23.7 g |
| 26 | 火 | 牛乳 たべっこBABY | ごはん タラの西京焼き のり和え けんちん汁 | 牛乳 さつま芋とりんごのスコーン | 534 Kcal 14 g | 21.6 g |
| 27 | 水 | 牛乳 ざらめせんべい | 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 | 麦茶 ナポリタン | 521 Kcal 17.1 g | 18.1 g |
| 28 | 木 | みかん スティック ジュース チーズ | ごはん あつあつ煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 | 牛乳 みそポテト | 542 Kcal 16 g | 21.2 g |
| 29 | 金 | 牛乳 クラッカー | ごはん サバの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁 | 牛乳 かぼちゃの茶巾 | 549 Kcal 20.3 g | 23.2 g |
| 30 | 土 | 牛乳 ざらめせんべい | 餃子丼 みそ汁 りんご | 牛乳 ツナ&コーンパン | 593 Kcal 20.8 g | 21.4 g |

令和3年



献立表(12か月頃～)

館第一すぎのご保育園

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 3時おやつ |
|----|---|----------------------|--|---------------------------|
| 4 | 月 | 牛乳 星っこ | ツナピラフ わかめスープ ヨーグルト和え | 牛乳 マカロニみたらし みそ汁 |
| 5 | 火 | 牛乳 たべっこ BABY | 軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ | 牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ |
| 6 | 水 | 牛乳 かぼちゃの ポーロ | 軟飯 ささみフライ ボイルキャベツ トマト 人参スープ | 牛乳 さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ |
| 7 | 木 | りんご プレーン ジュース ポーロ | 米粉ロールパン ハンバーグ 小松菜のソテー キャベツとコーンのスープ | 牛乳 七草がゆ 豚肉と野菜のスープ |
| 8 | 金 | 牛乳 クラッカー | 豚丼 ゆかり和え みそ汁 | 牛乳 人参ごはん 野菜のスープ |
| 9 | 土 | 牛乳 かぼちゃの ポーロ | 煮込みうどん りんご | 牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ |
| 12 | 火 | 牛乳 たべっこ BABY | 軟飯 タラの西京焼き のり and え けんちん汁 | 牛乳 魚がゆ 野菜のスープ |
| 13 | 水 | 牛乳 かぼちゃの ポーロ | 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 ナポリタン 野菜のスープ |
| 14 | 木 | みかん プレーン ジュース ポーロ | 軟飯 あつあつ煮 ブロッコリーおかか and え すまし汁 | 牛乳 みそポテト 豚肉と野菜のスープ |
| 15 | 金 | 牛乳 クラッカー | 軟飯 サバの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁 | 牛乳 かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ |
| 16 | 土 | 牛乳 かぼちゃの ポーロ | ぞうすい みそ汁 りんご | 牛乳 ツナ&コーンパン 豚肉と野菜のスープ |
| 18 | 月 | 牛乳 星っこ | 軟飯 ささみフライ ボイルキャベツ トマト 人参スープ | 牛乳 さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ |
| 19 | 火 | 牛乳 たべっこ BABY | 軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ | 牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ |
| 20 | 水 | 牛乳 かぼちゃの ポーロ | 【お誕生日会】軟飯 鶏肉の照り焼き 梅おかか and え すまし汁 みかん | 牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ |
| 21 | 木 | りんご プレーン ジュース ポーロ | 米粉ロールパン ハンバーグ 小松菜のソテー キャベツとコーンのスープ | 牛乳 ふりかけおにぎり 豚肉と野菜のスープ |
| 22 | 金 | 牛乳 クラッカー | 豚丼 ゆかり and え みそ汁 | 牛乳 人参ごはん 野菜のスープ |
| 23 | 土 | 牛乳 かぼちゃの ポーロ | 煮込みうどん りんご | 牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ |
| 25 | 月 | 牛乳 星っこ | 軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 かぶときゅうりの浅漬け みそ汁 | 牛乳 ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ |
| 26 | 火 | 牛乳 たべっこ BABY | 軟飯 タラの西京焼き のり and え けんちん汁 | 牛乳 魚がゆ 野菜のスープ |
| 27 | 水 | 牛乳 かぼちゃの ポーロ | 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 ナポリタン 野菜のスープ |
| 28 | 木 | みかん プレーン ジュース ポーロ | 軟飯 あつあつ煮 ブロッコリーおかか and え すまし汁 | 牛乳 みそポテト 豚肉と野菜のスープ |
| 29 | 金 | 牛乳 クラッカー | 軟飯 サバの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁 | 牛乳 かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ |
| 30 | 土 | 牛乳 かぼちゃの ポーロ | ぞうすい みそ汁 りんご | 牛乳 ツナ&コーンパン 豚肉と野菜のスープ |

令和3年



献立表(9~11か月頃) 館第一すぎのこ保育園

| 日 | 曜 | 午前食 | 午後食 |
|----|---|--|-------------------------|
| 4 | 月 | ツナがゆ わかめスープ ヨーグルト和え ミルク | ツナがゆ みそ汁 ミルク |
| 5 | 火 | 全粥 野菜のクリーム煮 大根サラダ ミルク | 全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク |
| 6 | 水 | 全粥 ささみとキャベツのトマト煮 人参スープ ミルク | さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク |
| 7 | 木 | 米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 小松菜のソテー キャベツのスープ ミルク | 七草がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 8 | 金 | 豚丼 みぞれかぶ みそ汁 ミルク | 人参がゆ 野菜のスープ ミルク |
| 9 | 土 | 煮込みうどん りんご ミルク | コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 12 | 火 | 全粥 タラのみそ煮 のり和え けんちん汁 ミルク | 魚がゆ 野菜のスープ ミルク |
| 13 | 水 | 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 ミルク | ミートスパゲッティ 野菜のスープ ミルク |
| 14 | 木 | 全粥 あつあつ煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 ミルク | マッシュポテト 豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 15 | 金 | 全粥 サバの甘辛煮 野菜の甘酢漬け みそ汁 ミルク | かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク |
| 16 | 土 | ぞうすい みそ汁 りんご ミルク | 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 ささみとキャベツのトマト煮 人参スープ ミルク | さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク |
| 19 | 火 | 全粥 野菜のクリーム煮 大根サラダ ミルク | 全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク |
| 20 | 水 | 【お誕生日会】全粥 鶏肉と野菜の煮物 おかか和え すまし汁 みかん ミルク | 全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク |
| 21 | 木 | 米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 小松菜のソテー キャベツのスープ ミルク | ふりかけがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 22 | 金 | 豚丼 みぞれかぶ みそ汁 ミルク | 人参がゆ 野菜のスープ ミルク |
| 23 | 土 | 煮込みうどん りんご ミルク | コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 25 | 月 | 全粥 鶏肉と人参煮の煮物 みぞれかぶ みそ汁 ミルク | コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク |
| 26 | 火 | 全粥 タラのみそ煮 のり和え けんちん汁 ミルク | 魚がゆ 野菜のスープ ミルク |
| 27 | 水 | 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 ミルク | ミートスパゲッティ 野菜のスープ ミルク |
| 28 | 木 | 全粥 あつあつ煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 ミルク | マッシュポテト 豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 29 | 金 | 全粥 さばの甘辛煮 野菜の甘酢漬け みそ汁 ミルク | かぼちゃがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク |
| 30 | 土 | ぞうすい みそ汁 りんご ミルク | コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク |

あけましておめでとうございます。引き続き今年も、安心安全でおいしい給食の提供をしていきますので、どうぞよろしくお願いたします。

なにが違うの??けんちん汁と豚汁

けんちん汁と豚汁。どちらも日本人には馴染みのあるお料理です。両方とも野菜をたっぷり加えて煮込み、汁物でありながら、そのボリュームから主菜として扱われることもしばしば。しかし、何がどう違うのか、けんちんとは何かなど、気になったことはありませんか??今回はそんな二つのお料理の違いについて説明します。

★けんちん汁

けんちん汁の呼び名は、鎌倉時代に建てられた「建長寺」発祥とされています。「建長寺の汁」が、いつのまにか「建長（けんちん）の汁」、「けんちん汁」となり、広まった説が有力のようです。

もともとけんちん汁は精進料理のため、出汁は昆布や椎茸からとり、基本的に肉類は入りません。

たんぱく源としては豆腐が使われ、ごま油で具材を炒め、出汁を入れて煮込んだものがけんちん汁です。

すまし汁の一種ですが、みそで調味する地域もあるようです。



★豚汁

豚汁は、読んで字の如く、豚肉が入った汁物をさします。けんちん汁との大きな違いはここにあります。使う食材は、地域や家庭によってさまざま、何をいれても間違いではなく、バリエーションは非常に豊かです。

豚汁は美味しさとボリュームはもちろん、栄養価も十分です。たんぱく質、ビタミン、食物繊維がたっぷり摂れ、この季節に最適なお料理です。「とんじる」、「ぶたじる」と呼び方も複数あります。みなさんは何と呼んでいますか??

七草、言えるかな??

七草がゆを食べる理由は、無病息災、長寿健康などいくつかあります。最近では、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる、という理由で食べている人も多いです。そんな七草がゆに入っている食材、全て言えますか??普段は目にするものの少ない食材ですが、大切な日本の食文化を継承していくためにも、しっかり覚えておきましょう。

～春の七草～

せり なずな ごぎょう はこべら
ほとけのざ すずな すずしろ



1月 旬の食材

- 大根
- カリフラワー
- きんかん
- みかん
- わかさぎ
- あんこう