

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	月	りんごジュース	ごはん 豚肉のくわ焼き シャキシャキ野菜サラダ すまし汁	牛乳 ココアちんすこう	629 Kcal 24.9 g	26.0 g
2	火	牛乳 菓子	ごはん めかじきのバーベキューソース キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 フライドポテト	460 Kcal 17.2 g	13.7 g
3	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き 大根サラダ キャベツのスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	530 Kcal 16.6 g	19.2 g
4	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐のミートローフ きゅうりの和風サラダ みそ汁	牛乳 スコーン	580 Kcal 20.6 g	20.9 g
5	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 マカロニきなこ	643 Kcal 17.8 g	24.2 g
6	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	595 Kcal 15.9 g	22.4 g
8	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 黒ゴマクッキー	540 Kcal 19.7 g	20.6 g
9	火	牛乳 菓子	みそうどん さつまいもの甘煮 トマト	ケチャップおにぎり スティックチーズ	571 Kcal 9.7 g	18.3 g
10	水	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 はるさめスープ	牛乳 クイックブレッド	605 Kcal 19.6 g	21.0 g
11	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 ジャムサンド	517 Kcal 12.2 g	26.4 g
12	金	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め スティック野菜 中華風スープ	飲むヨーグルト りんご リッツ	515 Kcal 14.6 g	20.6 g
13	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	605 Kcal 16.0 g	26.6 g
15	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のくわ焼き シャキシャキ野菜サラダ すまし汁	牛乳 ココアちんすこう	629 Kcal 24.9 g	26.0 g
16	火	牛乳 菓子	ごはん めかじきのバーベキューソース キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 フライドポテト	451 Kcal 16.6 g	12.5 g
17	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き 大根サラダ キャベツのスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	530 Kcal 16.6 g	19.2 g
18	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐のミートローフ きゅうりの和風サラダ みそ汁	牛乳 スコーン	580 Kcal 20.6 g	20.9 g
19	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 マカロニきなこ	643 Kcal 17.8 g	24.2 g
20	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	フルーチェ クラッカー	595 Kcal 15.9 g	22.4 g
22	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 黒ゴマクッキー	540 Kcal 19.7 g	20.6 g
23	火	牛乳 菓子	みそうどん さつまいもの甘煮 トマト	ケチャップおにぎり スティックチーズ	571 Kcal 9.7 g	18.3 g
24	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ゆかりごはん チキンカツ チーズのサラダ みそ汁 ヨーグルト和え	牛乳 キャロットケーキ	732 Kcal 28.6 g	25.0 g
25	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 ジャムサンド	517 Kcal 12.2 g	26.4 g
26	金	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め スティック野菜 中華風スープ	飲むヨーグルト りんご リッツ	515 Kcal 14.6 g	20.6 g
27	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	605 Kcal 16.0 g	26.6 g
30	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き コーンサラダ みそ汁	麦茶 ポテトピザ	483 Kcal 18.8 g	20.9 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	月	りんごジュース	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 しゃきしゃきサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
2	火	牛乳 菓子	軟飯 めかじきのオニオンソース キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 ポテトがゆ 魚と野菜のスープ
3	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の照り焼き 大根サラダ キャベツスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
4	木	みかんジュース 菓子	軟飯 豆腐のミートローフ きゅうりの和風サラダ みそ汁	牛乳 スコーン 鶏肉と野菜のスープ
5	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 果物	牛乳 マカロニきなこ 豚肉と野菜のスープ
6	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
8	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 菓子	みそうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜のスープ
10	水	牛乳 菓子	そばろ雑炊 酢の物 はるさめスープ	牛乳 クイックブレッド 鶏肉と野菜のスープ
11	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 鮭の塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド 魚と野菜のスープ
12	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め スティック野菜 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
15	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 しゃきしゃきサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
16	火	牛乳 菓子	軟飯 めかじきのオニオンソース キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 ポテトがゆ 魚と野菜のスープ
17	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の照り焼き 大根サラダ キャベツスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
18	木	みかんジュース 菓子	軟飯 豆腐のミートローフ きゅうりの和風サラダ みそ汁	牛乳 スコーン 鶏肉と野菜のスープ
19	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 果物	牛乳 マカロニきなこ 豚肉と野菜のスープ
20	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
23	火	牛乳 菓子	みそうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜のスープ
24	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりがゆ チキンカツ チーズサラダ みそ汁 ヨーグルト和え	牛乳 キャロットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
25	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 鮭の塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド 魚と野菜のスープ
26	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め スティック野菜 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
30	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き フレンチサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ

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	月	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 しゃきしゃきサラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	火	全粥 めかじきのオニオンソース煮 野菜とツナの柔らか煮 みそ汁	ポテトがゆ 魚と野菜のスープ ミルク
3	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉の照り焼き 大根サラダ キャベツのスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	木	全粥 ミートローフ崩し煮 人参の甘煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	金	野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	きなこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	土	人参がゆ 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
8	月	全粥 スタミナソテー かぶの柔らか煮 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	火	みそうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 鶏雑炊 野菜のスープ ミルク
10	水	そばろ雑炊 酢の物 はるさめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	木	全粥 鮭のおろし煮 ごま和え みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク
12	金	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 スティック野菜 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	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
15	月	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 しゃきしゃきサラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	火	全粥 めかじきのオニオンソース煮 野菜とツナの柔らか煮 みそ汁	ポテトがゆ 魚と野菜のスープ ミルク
17	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉の照り焼き 大根サラダ キャベツのスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	木	全粥 ミートローフ崩し煮 人参の甘煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	金	野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	きなこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	土	人参がゆ ポテトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	月	全粥 スタミナソテー かぶの柔らか煮 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	火	みそうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 鶏雑炊 野菜のスープ ミルク
24	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉と野菜の炒め物 フレンチサラダ みそ汁	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	木	全粥 鮭のおろし煮 ごま和え みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 スティック野菜 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	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
30	火	全粥 鶏肉と野菜の炒め物煮 フレンチサラダ みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク

2024年



給食便り

すぎのこ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます！
給食室では、旬の食材をつかった
安心安全な給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。
毎月ブログも更新しておりますので、ぜひご覧ください♪

保育園での生活は午前の活動が中心になります。朝食を食べてこないと、疲れやすく、思いつき遊びができません。また、緊張や不安から体調を崩しがちです。**生活リズムを整え、必ず朝ごはんを食べてから登園してください。**新入園児のお友達は、いままで食べたことがない献立も登場すると思いますが、少しずつ慣れていきましょう。初めて口にする食材は、アレルギー有無の確認のため一度ご自宅で試してください。

＊保育園での給食について＊

✎献立は、1か月に2度繰り返になっています。（サイクル献立）

これには、新しい食材・献立に1回目は慣れていなくても、2回目には味や見た目に慣れ、食べられるように練習するという目的があります。また、子どもたちの反応を見たいので、食材の切り方や調理方法を工夫しています。

✎栄養バランスを考え、よく噛んで食べられるよう、主食・主菜・副菜・汁物を基本とした献立です。

✎食中毒予防の観点から、果物以外の食品はすべて加熱しています。

✎化学調味料等は使わず、出汁は煮干しや昆布、椎茸からとっています。

カレーなどのルウも給食室の手作りです。



✎給食のエネルギーと栄養素量は、1日に必要な量の約40～50%です。そのため、残りの50～60%はご家庭での朝食や夕食でしっかり摂っていただくことが大切です。

✎子どもの胃は小さく、1回の食事量が限られるため、午後のおやつは食事の一部として考えた補食メニューになります。（おにぎり、麺類など）

✎2歳児クラスまでは午前おやつ（水分補給程度）があります。

✎0歳児クラスは、月齢に応じて離乳食（午前食・午後食）を提供しています。



※食物アレルギー以外の食事に対する個別対応は行っておりません。ご了承ください。

給食のサンプル掲示について☆

ほし組さんとサブエントランスの間あたりにサンプルケースを設置しておりますのでお迎え時にぜひご覧ください。盛り付け量は乳児量となっております。毎日サンプルケースの前で

「〇回おかわりした!」「これ美味しかった!」とにぎやかな声が聞こえてきて給食室まで嬉しくなります♡

また、人気の給食やおやつレシピも置いてありますのでご自由にお取りください。リクエストも受け付けています♪



4月 旬の食材

- ☑新玉葱
- ☑春キャベツ
- ☑たらのめ
- ☑たけのこ
- ☑いちご
- ☑わかめ