

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	火	牛乳 菓子	ビビンバ丼 トマト 中華風スープ	牛乳 クイックブレッド	627 Kcal 24.8 g 21.5 g
2	水	みかんジュース	ちゃんぽん麺 かぼちゃのそぼろ煮 梨	梅ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	529 Kcal 19.4 g 15.6 g
3	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風大根サラダ みそ汁	牛乳 コーンポテトおやき	600 Kcal 24.7 g 22.2 g
4	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香味焼き わかめサラダ はるさめスープ	牛乳 さつまいもとリンゴのスコーン	662 Kcal 22.2 g 26.2 g
5	土	【幼児運動会】			
7	月	牛乳 菓子	ごはん めかじきのバーベキューソース おかか和え けんちん汁	牛乳 ツナサンド	568 Kcal 18.7 g 21 g
8	火	牛乳 菓子	【幼児運動会予備日：お弁当】	フルーチェ ぱりんこ	116 Kcal 2.1 g 4 g
9	水	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー チーズのサラダ 柿	牛乳 黒ごまクッキー	701 Kcal 22.0 g 25 g
10	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉パン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	524 Kcal 20.0 g 12.6 g
11	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の甘酢漬 みそ汁	飲むヨーグルト みかん リッツ	604 Kcal 23.1 g 20.5 g
12	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 梨	牛乳 ココアサンド	559 Kcal 17.9 g 17.1 g
15	火	牛乳 菓子	ビビンバ丼 トマト 中華風スープ	牛乳 クイックブレッド	627 Kcal 24.8 g 21.5 g
16	水	牛乳 菓子	ちゃんぽん麺 かぼちゃのそぼろ煮 梨	梅ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	529 Kcal 19.4 g 15.6 g
17	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐ハンバーグ 和風大根サラダ みそ汁	牛乳 コーンポテトおやき	600 Kcal 24.7 g 22.2 g
18	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香味焼き わかめサラダ はるさめスープ	牛乳 さつまいもとリンゴのスコーン	662 Kcal 22.2 g 26.2 g
19	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 梨	牛乳 マーマレードサンド	581 Kcal 26.7 g 14.3 g
21	月	牛乳 菓子	ごはん めかじきのバーベキューソース おかか和え けんちん汁	牛乳 ツナサンド	568 Kcal 18.7 g 21 g
22	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のくわ焼き ごま和え すまし汁	ぶどうゼリー 胚芽クッキー	468 Kcal 22 g 11.1 g
23	水	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー チーズのサラダ 柿	牛乳 黒ごまクッキー	701 Kcal 22.0 g 25 g
24	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉パン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	524 Kcal 20.0 g 12.6 g
25	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜の甘酢漬 みそ汁	飲むヨーグルト みかん リッツ	604 Kcal 23.1 g 20.5 g
26	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 梨	牛乳 ココアサンド	559 Kcal 17.9 g 17.1 g
28	月	牛乳 菓子	ちゃんこうどん カレーこふきいも 梨	ケチャップおにぎり スティックチーズ	516 Kcal 18.0 g 10.2 g
29	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き じゃこサラダ すまし汁	牛乳 マカロニみたらし	574 Kcal 29.1 g 17.4 g
30	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】きのこごはん 鶏肉の生姜焼き しゃきしゃき野菜サラダ かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳 ハロウィンクッキー	703 Kcal 26.5 g 28.6 g
31	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 八宝豆腐 きゅうりと大根のサラダ わかめスープ	牛乳 スイートポテト風	578 Kcal 20.3 g 21.4 g

2024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	火	牛乳 菓子	ビビンバ風そぼろ丼 トマト 中華風スープ	牛乳 クイックブレッド 鶏肉と野菜のスープ
2	水	みかんジュース	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろ煮 梨	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ
3	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ 和風大根サラダ みそ汁	牛乳 ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ
4	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のみそ焼き わかめサラダ はるさめスープ	牛乳 さつまいもとリンゴのスコーン 鶏肉と野菜のスープ
5	金	【幼児運動会】		
7	月	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 ツナサンド 野菜のスープ
8	火	牛乳 菓子	【運動会予備日：お弁当】	ヨーグルト かぼちゃのポーロ
9	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ 柿	牛乳 黒ゴマクッキー 豚肉と野菜のスープ
10	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜のスープ
11	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 梨	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のポトフ
15	火	牛乳 菓子	ビビンバ風そぼろ丼 トマト 中華風スープ	牛乳 クイックブレッド 鶏肉と野菜のスープ
16	水	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろ煮 梨	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ
17	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ 和風大根サラダ みそ汁	牛乳 ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ
18	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のみそ焼き わかめサラダ はるさめスープ	牛乳 さつまいもとリンゴのスコーン 鶏肉と野菜のスープ
19	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 梨	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
21	月	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き おかか和え けんちん汁	牛乳 ツナサンド 野菜のスープ
22	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のみそ焼き ごま和え すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
23	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ 柿	牛乳 黒ゴマクッキー 豚肉と野菜のスープ
24	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜のスープ
25	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
26	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 梨	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のポトフ
28	月	牛乳 菓子	ちゃんこうどん こふきいも 梨	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜のスープ
29	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭のみそマヨネーズ焼き じゃこサラダ すまし汁	牛乳 マカロニみたらし 豆腐と野菜のスープ
30	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 鶏肉の照り焼き しゃきしゃきサラダ みそ汁 みかん	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
31	木	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 大根サラダ わかめスープ	牛乳 さつまいも茶巾 豚肉と野菜のスープ

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	ミルク
1	火	そばろがゆ トマト 中華風スープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
2	水	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそばろ煮	ひじきと人参のお粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
3	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 和風大根サラダ みそ汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
4	金	全粥 鶏肉のみそ煮 わかめサラダ はるさめスープ	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
5	土	【幼児運動会】		ミルク
7	月	全粥 めかじきの照り焼き おかか和え けんちん汁	米粉コッペパン牛乳浸し ツナと野菜のスープ	ミルク
8	火	【運動会予備日：お弁当】		ヨーグルト ミルク
9	水	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
10	木	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	中華風がゆ 野菜のスープ	ミルク
11	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 野菜の甘酢漬け みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
12	土	人参がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ	ミルク
15	火	そばろがゆ トマト 中華風スープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
16	水	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそばろ煮	ひじきと人参のお粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
17	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 和風大根サラダ みそ汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
18	金	全粥 鶏肉のみそ煮 わかめサラダ はるさめスープ	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
19	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
21	月	全粥 めかじきの照り焼き おかか和え けんちん汁	米粉コッペパン牛乳浸し ツナと野菜のスープ	ミルク
22	火	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 ごま和え すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
23	水	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
24	木	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	中華風がゆ 野菜のスープ	ミルク
25	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 野菜の甘酢漬け みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
26	土	人参がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ	ミルク
28	月	ちゃんこうどん マッシュポテト	鶏雑炊 野菜のスープ	ミルク
29	火	全粥 鮭のみそ煮 野菜としらすの柔らか煮 すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ	ミルク
30	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃきサラダ みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のポトフ	ミルク
31	木	全粥 豆腐と野菜のそばろ煮 大根サラダ わかめスープ	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク

さつまいものおいしい季節がやってきますね♪  
10月22日は、もり・そら組さんがおいもほりにでかけます！  
取れたおいもは給食やおやつに使用する予定なので楽しみにしてくださいね😊



## こどもの好き嫌い



収穫の秋、食欲の秋がやってきました。今年の夏は特に暑く長かったので、秋風が気持ちいいですね(\*^^\*)  
秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え身体を温める効果があります。

寒暖差等により体調を崩しやすくなるこの時期、旬の食材を沢山食べて元気な体づくりをしましょう！

うちは好き嫌いがあるてなかなか…とお悩みのご家庭もあるかと思います。こどもの多くは生まれつき「苦味」と「酸味」が苦手です。「苦味＝毒を含んでいる」、「酸味＝腐敗している」と認識する本能があるためです。逆に「甘み」と「旨味」は本能的に好むもので、生まれてすぐ母乳やミルクを飲むことができます。

1～2歳の場合、生野菜などは、口腔内の発達が未熟でお口の中で処理できないため、口から出してしまう＝嫌いと思ってしまうケースが多々あります。3歳以上になると、奥歯が生えそろうため、食感や見ためなど、個人の感性による好き嫌いがはじまります。好き嫌いは無理強いするのではなく、できれば量を減らして一口だけ頑張るスタイルのほうが、成功体験を積み重ねることができて食事を楽しめますし、人生が豊かになります。特にこどもは、未体験のもの・初めて見る食材などを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材を見たり、触れる機会をつくりましょう！家族みんなでおいしく味わい、様々な調理法の工夫をしてこどもの食体験を豊かにしていきましょう☆



## 安全・おいしい！ お弁当作りのポイント



10/8（火）運動会予備日にはお弁当をお願いします。また、秋は遠足やピクニックなどお弁当をもって出かける機会が増える季節です。以下のポイントを参考に親子で一緒にお弁当作りに挑戦してみませんか？

## 1.栄養バランスを考える

主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・たまごなど）・副菜（野菜・いものおかずなど）を揃えましょう。味付けや調理法が偏らないように注意しましょう。

赤・黄・緑の食材を意識して使うと彩りがよくなります。

また、主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなりますよ☆

## 2.衛生面に気を付ける

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。



調理前・生の肉や魚を触った後はしっかり手を洗う、  
中心部までしっかり加熱する、お弁当箱に詰める時は  
素手ではなく箸や手袋をつかうなど、  
衛生的に扱います。

## 10月 旬の食材

- ☑新米
- ☑さつまいも
- ☑里芋
- ☑鮭
- ☑さんま
- ☑柿

