

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	水	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	518 Kcal 14.2 g	22.5 g
2	木	りんごジュース スティックチーズ	和風スパゲッティ 和風大根サラダ 大豆トマトスープ	コーンカレーおにぎり たくあん	495 Kcal 11.1 g	18.0 g
7	火	牛乳 菓子	ごはん ハンバーグ チーズのサラダ ポテトスープ	りんごゼリー クラッカー	560 Kcal 20.9 g	19.2 g
8	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】わかめごはん 鶏肉のから揚げ 切り干し大根サラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト和え	牛乳 クッキー	695 Kcal 20.5 g	25.5 g
9	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え かみなり汁	牛乳 照り焼きドッグ	539 Kcal 16.2 g	24.9 g
10	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー はるさめ中華サラダ 果物	飲むヨーグルト そらまめ おせんべい	650 Kcal 17.3 g	22.6 g
11	土	牛乳 菓子	きつねうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	635 Kcal 17.8 g	23.9 g
13	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ みそ汁	牛乳 きなこ揚げパン	598 Kcal 23.7 g	23.4 g
14	火	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷりマーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 ココアクッキー	557 Kcal 20.2 g	19.5 g
15	水	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 コーンのスープ	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	514 Kcal 16.5 g	18.7 g
16	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 赤魚の煮付け かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 レーズンスコーン	585 Kcal 23.9 g	24.5 g
17	金	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト 中華風スープ	梅ひじきおにぎり スティックチーズ	518 Kcal 10.7 g	18.9 g
18	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみパン	567 Kcal 14.2 g	19.9 g
20	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き きゅうりの和風サラダ すまし汁	飲むヨーグルト のり塩ポテト	496 Kcal 15.2 g	19.1 g
21	火	牛乳 菓子	ごはん ハンバーグ チーズサラダ ポテトスープ	りんごゼリー クラッカー	560 Kcal 20.9 g	19.2 g
22	水	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	518 Kcal 14.2 g	22.5 g
23	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え かみなり汁	牛乳 照り焼きドッグ	539 Kcal 16.2 g	24.9 g
24	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー はるさめ中華サラダ 果物	飲むヨーグルト そらまめ おせんべい	650 Kcal 17.3 g	22.6 g
25	土	牛乳 菓子	きつねうどん こふきいも ヨーグルト	飲むヨーグルト そらまめ おせんべい	635 Kcal 17.8 g	23.9 g
27	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ みそ汁	牛乳 きなこ揚げパン	598 Kcal 23.7 g	23.4 g
28	火	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷりマーボー スティック野菜 すまし汁	牛乳 ココアクッキー	557 Kcal 20.2 g	19.5 g
29	水	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 コーンのスープ	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	514 Kcal 16.5 g	18.7 g
30	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 赤魚の煮付け かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 レーズンスコーン	585 Kcal 23.9 g	24.5 g
31	金	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト 中華風スープ	梅ひじきおにぎり スティックチーズ	518 Kcal 10.7 g	18.9 g

2024 年



完了食(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	水	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
2	木	りんごジュース 菓子	和風スパゲッティー 和風大根サラダ トマトスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
7	火	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ チーズサラダ ポテトスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
8	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 わかめがゆ 鶏肉のから揚げ 切り干し大根サラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	牛乳 クッキー 鶏肉と野菜のポトフ
9	木	みかんジュース 菓子	軟飯 鮭の西京焼き ごま和え かみなり汁	牛乳 照り焼きドッグ 豆腐と野菜のスープ
10	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 はるさめ中華サラダ	軟飯 豚肉と野菜のスープ
11	土	牛乳 菓子	煮込みうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のスープ
13	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ みそ汁	牛乳 きなこ揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
14	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
15	水	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 コーンのスープ	牛乳 中華炒めおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
16	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 赤魚の煮付け かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
17	金	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト 中華風スープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ
18	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 鶏肉と野菜のみそ汁
20	月	牛乳 菓子	軟飯 鮭の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 フライドポテト 鶏肉と野菜のスープ
21	火	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ チーズサラダ ポテトスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
22	水	牛乳 菓子	軟飯 豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
23	木	みかんジュース 菓子	軟飯 鮭の西京焼き ごま和え かみなり汁	牛乳 照り焼きドッグ 豆腐と野菜のスープ
24	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 はるさめ中華サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
25	土	牛乳 菓子	煮込みうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ
27	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ みそ汁	牛乳 きなこ揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
28	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
29	水	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 コーンのスープ	牛乳 中華炒めおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
30	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 赤魚の煮付け かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
31	金	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト 中華風スープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ



2024 年 後期食(9～11か月頃)

すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食	
1	水	全粥 豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ	ミルク
2	木	焼きうどん 和風大根サラダ トマトスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
7	火	全粥 ハンバーグのくずし煮 フレンチサラダ ポテトスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
8	水	【お誕生日会】わかめがゆ 人参と鶏肉の甘煮 切り干し大根の柔らか煮 チンゲン菜スープ ヨーグルト	全粥 鶏肉と野菜のポトフ	ミルク
9	木	全粥 鮭と人参の炒め煮 野菜の柔らか煮 かみなり汁	コッペパン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ	ミルク
10	金	全粥 野菜のクリーム煮 はるさめとキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
11	土	煮込みうどん マッシュポテト ヨーグルト	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
13	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 キャベツの柔らか煮 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
14	火	全粥 野菜のそばろ煮 角切り野菜サラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
15	水	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー コーンのスープ	中華風がゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
16	木	全粥 赤魚の煮付け 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	金	じゃーじゃー麺柔らか煮 トマト 中華風スープ	ひじきと人参のおかゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
18	土	鶏がゆ ポテトスープ ヨーグルト	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁	ミルク
20	月	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 にんじんの甘煮 すまし汁	ポテトがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
21	火	全粥 ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ ポテトスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
22	水	全粥 豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ	ミルク
23	木	全粥 鮭と人参の炒め煮 野菜の柔らか煮 かみなり汁	コッペパン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ	ミルク
24	金	全粥 野菜のクリーム煮 はるさめとキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
25	土	煮込みうどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
27	月	全粥 鶏肉の野菜の煮物 キャベツの柔らか煮 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
28	火	全粥 野菜のそばろ煮 角切り野菜サラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
29	水	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー コーンのスープ	中華風がゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
30	木	全粥 赤魚の煮付け 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
31	金	じゃーじゃー麺柔らか煮 トマト 中華風スープ	ひじきと人参のおかゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク

2024 年

5月

給食便り

すぎのこ保育園

入園・進級から一ヶ月が経とうとしています。
それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも
少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。
慣れてきたと同時に疲れが出て、体調を崩してしまう子もいます。
子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら
体調管理に気をつけていきましょう。

食べきれる量で達成感を

子どもは大人に比べてうまく咀嚼ができなかったり、初めての食べ物に戸惑ったり苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。そんな時は、食べやすい味付けや盛り付け、保護者がおいしそうに食べて見せるなどの工夫の他に、最初は「食べきれる量」で食事を出すことをおすすめします。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。保育園の給食でも、なかなか食事が進まない子に対して、保育士の先生がうまく量の調節をしてくれます。規定量を食べられなくてもその子にとって丁度いい量を食べられたらそれだけでも成長の証です。おかわりをして最後には規定量を食べられたという子もいます。ひとりひとりの食欲は違うので、人と比べずに向き合っていきましょう。



旬の食材

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。
たけのこは、エネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。
たけのこごはん、煮物、すまし汁など旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。
5月の献立ではたけのこがたっぷり入った「じゃーじゃー麺」が登場します。
他にも、旬のアスパラを入れたサラダなどが登場するので楽しみにしててください！



5月 旬の食材

- ☒ たけのこ
- ☒ アスパラガス
- ☒ 新ごぼう
- ☒ メロン
- ☒ いちご
- ☒ かつお