

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 脂質 タンパク質	
1	土	【幼児運動会】			Kcal	g
3	月	牛乳 菓子	ごはん 麻婆大根 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 セサミサンド	574 Kcal 20.2 g	19.8 g
4	火	牛乳 菓子	【幼児運動会予備日：お弁当】	ヨーグルト おせんべい	116 Kcal 3.4 g	3.6 g
5	水	牛乳 菓子	ほうとう風うどん トマト ポイルウインナー	青のりじゃこおにぎり スティックチーズ	548 Kcal 11.7 g	20.6 g
6	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん サバの塩焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 みそポテト	581 Kcal 21.9 g	24.6 g
7	金	牛乳 菓子	ごはん ささみフライ チーズサラダ かぶのスープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	549 Kcal 18.9 g	22.2 g
8	土	牛乳 菓子	カレーピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	479 Kcal 15 g	18.7 g
11	火	牛乳 菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ 白菜のスープ	麦茶 五平餅	597 Kcal 19.8 g	20.9 g
12	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 春雨中華サラダ	飲むヨーグルト 柿 リッツ	610 Kcal 16.3 g	19.6 g
13	木	牛乳 菓子	ごはん サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ 人参スープ	牛乳 焼きいも	643 Kcal 22.7 g	22.7 g
14	金	牛乳 菓子	ごはん 中華風ローストチキン キャベツの中華和え かきたま汁	牛乳 クイックブレッド	551 Kcal 16.2 g	21.8 g
15	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	565 Kcal 16.7 g	21.8 g
17	月	牛乳 菓子	ゆかりごはん 肉じゃが ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド	563 Kcal 12.8 g	22.6 g
18	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 塩焼きそば	512 Kcal 16.4 g	26.6 g
19	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ごまごはん 和風チキンローフ きのことサラダ かぼちゃと野菜スープ 果物	ぶどうジュース ハロウィンクッキー	632 Kcal 24 g	21.7 g
20	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん サバの塩焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 みそポテト	581 Kcal 21.9 g	24.6 g
21	金	牛乳 菓子	ごはん ささみフライ チーズサラダ かぶのスープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	549 Kcal 18.9 g	22.2 g
22	土	牛乳 菓子	カレーピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	479 Kcal 15 g	18.7 g
24	月	牛乳 菓子	ごはん 麻婆大根 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 セサミサンド	574 Kcal 20.2 g	19.8 g
25	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ 白菜のスープ	麦茶 五平餅	589 Kcal 20.8 g	20 g
26	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 春雨中華サラダ	飲むヨーグルト 柿 リッツ	610 Kcal 16.3 g	19.6 g
27	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ 人参スープ	牛乳 焼きいも	643 Kcal 22.7 g	22.7 g
28	金	牛乳 菓子	ごはん 中華風ローストチキン キャベツの中華和え かきたま汁	牛乳 クイックブレッド	551 Kcal 16.2 g	21.8 g
29	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	565 Kcal 16.7 g	21.8 g
31	月	牛乳 菓子	ゆかりごはん 肉じゃが ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 かぼちゃケーキ	611 Kcal 17.8 g	22.5 g

2022年   10月  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	土	【幼児運動会】		
3	月	牛乳 菓子	軟飯 大根のみそ炒め スティック野菜 中華風スープ	牛乳 セサミサンド 豚肉と野菜のスープ
4	火	牛乳 菓子	【運動会予備日：お弁当】	ヨーグルト ベビースティック
5	水	牛乳 菓子	ほうとう風うどん トマト	牛乳 青のりじゃこおにぎり みそ汁
6	木	りんごジュース 菓子	軟飯 サバの塩焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 みそポテト 野菜のスープ
7	金	牛乳 菓子	軟飯 ささみフライ チーズサラダ かぶのスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
8	土	牛乳 菓子	ピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 野菜のスープ
11	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ 白菜のスープ	牛乳 軟飯 みそ汁
12	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	木	みかんジュース	軟飯 サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ 人参スープ	牛乳 焼きいも 野菜のスープ
14	金	牛乳 菓子	軟飯 中華風ローストチキン キャベツの中華和え たまごスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
15	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
17	月	牛乳 菓子	ゆかりごはん 肉じゃが ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の味噌マヨ焼き 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 和風チキンロール キャベツのサラダ かぼちゃスープ 果物	牛乳 鶏がゆ みそ汁
20	木	りんごジュース 菓子	軟飯 サバの塩焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
21	金	牛乳 菓子	軟飯 ささみフライ チーズサラダ かぶのスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
22	土	牛乳 菓子	ピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
24	月	牛乳 菓子	軟飯 大根のみそ炒め スティック野菜 中華風スープ	牛乳 セサミサンド 豚肉と野菜のスープ
25	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ 白菜のスープ	牛乳 軟飯 みそ汁
26	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
27	木	みかんジュース 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ 和風ハムサラダ 人参スープ	牛乳 焼きいも 野菜のスープ
28	金	牛乳 菓子	軟飯 中華風ローストチキン キャベツの中華和え たまごスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
29	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 おたのしみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
31	月	牛乳 菓子	ゆかりごはん 肉じゃが ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 かぼちゃケーキ 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	土	【幼児運動会】	
3	月	全粥 大根のみそ煮 スティック野菜 中華風スープ	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	火	【運動会予備日：お弁当】	ヨーグルト ミルク
5	水	ほうとう風うどん トマト	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
6	木	全粥 めかじきのおろし煮 ごま和え たぬき汁	全粥 野菜のスープ ミルク
7	金	全粥 ささみとキャベツのトマト煮 フレンチサラダ かぶのスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	土	人参がゆ キャベツのスープ 果物	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
11	火	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ 白菜のスープ	全粥 みそ汁 ミルク
12	水	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	木	全粥 魚の甘辛煮 和風サラダ 人参スープ	さつまいもがゆ 野菜のスープ ミルク
14	金	全粥 鶏肉の煮物 野菜とツナの柔らか煮 たまごスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	土	味噌煮込みうどん じゃがいものそばろ煮 果物	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	月	全粥 肉じゃが ブロッコリーおかか和え みそ汁	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	火	全粥 鮭のみそ煮 野菜の甘酢漬け すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	水	【お誕生日会】全粥 ハンバーグ崩し煮 キャベツのお浸し かぼちゃのスープ 果物	鶏がゆ みそ汁 ミルク
20	木	全粥 めかじきのおろし煮 ごま和え たぬき汁	全粥 野菜のスープ ミルク
21	金	全粥 ささみとキャベツのトマト煮 フレンチサラダ かぶのスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	土	人参がゆ キャベツのスープ 果物	コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
24	月	全粥 大根のみそ煮 スティック野菜 中華風スープ	コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	火	米粉ロールパン牛乳浸し 豆腐ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ 白菜のスープ	全粥 みそ汁 ミルク
26	水	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	木	全粥 魚の甘辛煮 和風サラダ 人参スープ	さつまいもがゆ 野菜のスープ ミルク
28	金	全粥 鶏肉の煮物 野菜とツナの柔らか煮 たまごスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	土	味噌煮込みうどん じゃがいものそばろ煮 果物	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	月	全粥 肉じゃが ブロッコリーおかか和え みそ汁	かぼちゃケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

さつまいものおいしい季節。10月13日は、もり・そら組さんがおいもほりにでかけます。子どもたちはとってもたのしみにしている様子！土に触れたり、つるを引っ張ったり、ふだんできない体験をぜひしてほしいなと思います。



こどもの好き嫌い



ごはん、野菜、おいも、果物などの、秋の食べ物がおいしい季節になりました。旬の食材をたくさん食べて、冬に向けて元気なからだをつくりましょう！

うちは好き嫌いがあるがなかなか…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「苦み」と「酸味」が苦手です。「苦み＝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、口から出してしまふ＝嫌いにな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、食感や見た目など、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もしめし、人生が豊かになります。特にこどもは、未体験のもの・初めてみる食材などを「嫌い」と表現しがちです。いろいろな食材を見て、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、さまざま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



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。赤・黄・緑の食材をつかうと彩りがよくなります。

味付けや調理法が偏らないように注意しましょう。

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。

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・生の肉や魚に触ったあとはしっかり手を洗う、中心部までしっかり加熱する、お弁当箱に詰めるときは、手ではなく箸や手袋をつかうなど、衛生的に扱きましょう。

10月 旬の食材

- ☒新米
- ☒かぶ
- ☒里芋
- ☒鮭
- ☒さんま
- ☒柿

