

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	火	牛乳 菓子	ごはん カジキの竜田揚げ もやしのナムル わかめスープ	牛乳 マカロニきなこ	547 Kcal 18.2 g	24.5 g
2	水	牛乳 菓子	ごはん チキンごぼう 即席漬け すまし汁	牛乳 さつまいものスコーン	565 Kcal 18.3 g	19.0 g
4	金	牛乳 菓子	【料理保育】ごはん カレー コーンサラダ	フルーチェ リッツ	595 Kcal 19.7 g	17.1 g
5	土	牛乳 菓子	まいたけごはん すいとん汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	576 Kcal 13.4 g	17.8 g
7	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン	536 Kcal 17.2 g	21.6 g
8	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	ゆかりじゃこおにぎり たくあん	571 Kcal 15.8 g	18.2 g
9	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】もみじごはん ヒレカツ ボイルキャベツ トマト かぶのスープ 果物	牛乳 スイートポテト	551 Kcal 17.8 g	21.8 g
10	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き のりและ 豚汁	牛乳 きのこのスパゲッティ	553 Kcal 14.8 g	30.3 g
11	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー 中華サラダ	飲むヨーグルト 柿 リッツ	589 Kcal 14.8 g	20.9 g
12	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	549 Kcal 14.9 g	20.3 g
14	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 米粉のりんご蒸しケーキ	541 Kcal 18.8 g	19.5 g
15	火	牛乳 菓子	ごはん カジキの竜田揚げ もやしのナムル わかめスープ	牛乳 マカロニきなこ	547 Kcal 18.2 g	24.5 g
16	水	飲むヨーグルト	ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘煮	牛乳 ココア揚げパン	548 Kcal 14.8 g	20.4 g
17	木	牛乳 菓子	ごはん チキンごぼう 即席漬け すまし汁	牛乳 さつま芋のスコーン	565 Kcal 18.3 g	19.0 g
18	金	牛乳 菓子	わかめごはん あつあつ煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 ざくざくクッキー	565 Kcal 17.6 g	20.8 g
19	土	牛乳 菓子	まいたけごはん すいとん汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ	576 Kcal 13.4 g	17.8 g
21	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン	536 Kcal 17.2 g	21.6 g
22	火	飲むヨーグルト	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	ゆかりじゃこおにぎり たくあん	571 Kcal 15.8 g	18.2 g
24	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の塩焼き のり和え 豚汁	牛乳 きのこのスパゲッティ	553 Kcal 14.8 g	30.3 g
25	金	飲むヨーグルト	ごはん ミルクカレー 中華サラダ	飲むヨーグルト 柿 リッツ	589 Kcal 14.8 g	20.9 g
26	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	549 Kcal 14.9 g	20.3 g
28	月	飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 米粉のりんご蒸しケーキ	541 Kcal 18.8 g	19.5 g
29	火	牛乳 菓子	わかめごはん あつあつ煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 ざくざくクッキー	565 Kcal 17.6 g	20.8 g
30	水	飲むヨーグルト	ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘煮	牛乳 ココア揚げパン	548 Kcal 14.8 g	20.4 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	火	牛乳 菓子	軟飯 カジキの竜田揚げ もやしのナムル わかめスープ	牛乳 マカロニきなこ 野菜スープ
2	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と人参の炒め煮 即席漬け すまし汁	牛乳 さつまいもがゆ みそ汁
4	金	牛乳 菓子	【料理保育】軟飯 野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
5	土	牛乳 菓子	人参ご飯 すまし汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
7	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン 野菜のスープ
8	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
9	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】もみじごはん ヒレカツ ボイルキャベツ トマト かぶのスープ 果物	牛乳 さつまいも茶巾 やさいのスープ
10	木	りんごジュース スティックチーズ	軟飯 鮭の塩焼き のり和え 豚汁	牛乳 人参ごはん 豚肉と野菜のスープ
11	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 中華サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
14	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 米粉のりんご蒸しケーキ 鶏肉と野菜のポトフ
15	火	牛乳 菓子	軟飯 カジキの竜田揚げ もやしのナムル わかめスープ	牛乳 マカロニきなこ 野菜のスープ
16	水	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 シュガー揚げパン 豚肉と野菜のスープ
17	木	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と人参の炒め煮 即席漬け すまし汁	牛乳 さつまいもがゆ みそ汁
18	金	牛乳 菓子	わかめがゆ あつあつ煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	土	牛乳 菓子	人参ごはん すまし汁 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
21	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 かぶときゅうりの梅和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン 野菜のスープ
22	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
24	木	りんごジュース 菓子	軟飯 鮭の塩焼き のり和え 豚汁	牛乳 人参ごはん 豚肉と野菜のスープ
25	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 中華サラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
28	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 米粉のりんご蒸しケーキ 鶏肉と野菜のポトフ
29	火	牛乳 菓子	わかめがゆ あつあつ煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
30	水	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 シュガー揚げパン 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	火	全粥 カジキの甘辛煮 ナムル風煮びたし わかめスープ	きなこがゆ 野菜のスープ ミルク
2	水	全粥 鶏肉と人参の炒め煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁	さつまいもがゆ みそ汁 ミルク
4	金	【料理保育】全粥 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	土	人参がゆ すまし汁 果物	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	月	全粥 栄養たっぷりそばろ煮 かぶの柔らか煮 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
8	火	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
9	水	【お誕生日会】人参がゆ 豚肉と野菜の炒め物 トマト かぶのスープ 果物	さつまいもがゆ 野菜のスープ ミルク
10	木	全粥 鮭のおろし人参煮 のり和え 豚汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	金	全粥 野菜のクリーム煮 スティックきゅうり	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	土	ミートうどん チンゲン菜のスープ 果物	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	月	全粥 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
15	火	全粥 カジキの甘辛煮 ナムル風煮びたし わかめスープ	きなこがゆ 野菜のスープ ミルク
16	水	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	木	全粥 鶏肉と人参の炒め煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁	さつまいもがゆ みそ汁 ミルク
18	金	全粥 あつあつ煮 ブロッコリーの柔らか煮 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	土	人参がゆ すまし汁 果物	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	月	全粥 栄養たっぷりそばろ煮 かぶの柔らか煮 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
22	火	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー フレンチサラダ	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
24	木	全粥 鮭のおろし人参煮 のり和え 豚汁	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	金	全粥 野菜のクリーム煮 スティックきゅうり	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	土	ミートうどん チンゲン菜のスープ 果物	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	月	全粥 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
29	火	全粥 あつあつ煮 ブロッコリーの柔らか煮 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	水	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

11月15日の七五三は、こどもたちの健やかな健康を祝う行事です。
千歳飴には「千年長生きできますように」という願いが込められており、
飴の色も縁起がいい紅白です。
最近では、キャラメルでできているものもあるそうですよ！



「和食」を見直そう



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？
ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候、風土のもとではぐくまれてきた「自然の尊重」という精神に基づく文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。肉、魚、豆腐など、メインとなるおかずに偏りのないよう献立をたてていますが、苦手なおかずが出て、まずは一口食べられるようにすすめています。特に魚は、調理方法によってはなかなか箸が進まない様子。竜田揚げや唐揚げのように、揚げ物だと好んで食べる子が多いですが、塩焼きや野菜（大根や玉葱）のおろしソースがかかったメニューは苦手な子が多い印象です。食の経験値を増やすためにも、メニューの改善をしながら、子どもたちにおいしい給食を提供していきます★

【 家庭で実践したい 和食 の取り組み 】

- ☑食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
- ☑はし（スプーン・フォーク）を正しく使って食べる。
- ☑ごはん和汁、主菜、副菜を揃え、正しい場所に置く。
（右図参考。副副菜はごはん和汁の間に置きます。）
- ☑伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる。
- ☑旬の食べ物を味わう。



※正しい食器の置き方



新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米も生鮮食品のように、収穫したてがいちばん新鮮ですから、新米が一番おいしいとされており、非常に人気があります。「新米」と表示できるのは、そのお米が生産・収穫された年の12月31日までと決められています。まずは炊き立てのおいしさを味わいたいところ！塩むすびにしたり、炊き方にこだわって土鍋で炊いたり、いろんな楽しみ方ができますね。お米の収穫は9～10月がピークのため、新米が楽しめるのはほんの数ヶ月の間だけ。お米に賞味期限は表示されていませんが、精米後なるべく1か月以内に食べきたいものです！

11月 旬の食材

- ☑ブロッコリー
- ☑ごぼう
- ☑さつまいも
- ☑さば
- ☑ゆず
- ☑りんご

