

2021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	牛乳 菓子	ごはん 炒り鶏 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン	546 Kcal 17.9 g	20.7 g
2	火	牛乳 菓子	ごはん さんまの幽庵焼き ごま和え さつま汁	牛乳 きなこクッキー	522 Kcal 16 g	16.6 g
4	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 和風あんかけハンバーグ スティック野菜 みそ汁	麦茶 塩焼そば	513 Kcal 16.5 g	22.4 g
5	金	飲むヨーグルト	【料理保育】ごはん カレー コーンサラダ	ブルーチェ リッツ	563 Kcal 17.2 g	16.0 g
6	土	牛乳 菓子	まいたけごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	465 Kcal 16.3 g	16.6 g
8	月	牛乳 菓子	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 即席漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	541 Kcal 13.5 g	29.1 g
9	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】もみじごはん 鶏肉のオレンジ焼き じゃこサラダ 白菜のスープ 果物	牛乳 スイートポテト	564 Kcal 21.4 g	21.9 g
10	水	牛乳 菓子	ほうとう風うどん ポイルウインナー トマト	牛乳 みそポテト	599 Kcal 21.5 g	22.5 g
11	木	みかんジュース スティックチーズ	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	コーンおにぎり 浅漬けきゅうり	546 Kcal 15.6 g	16.8 g
12	金	牛乳 菓子	ごはん サバの味噌煮 おひたし けんちん汁	牛乳 さつま芋とりんごのスコーン	622 Kcal 21 g	25.1 g
13	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみパン	595 Kcal 16.5 g	24.4 g
15	月	牛乳 菓子	ごはん 炒り鶏 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン	545 Kcal 17.9 g	20.7 g
16	火	牛乳 菓子	ごはん さんまの幽庵焼き ごま和え さつま汁	牛乳 きなこクッキー	522 Kcal 16 g	16.6 g
17	水	飲むヨーグルト	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	ケチャップおにぎり チーズ	607 Kcal 17.6 g	18.5 g
18	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 和風あんかけハンバーグ スティック野菜 みそ汁	麦茶 塩焼きそば	513 Kcal 16.5 g	22.4 g
19	金	牛乳 菓子	ごはん パーモントカレー コーンサラダ	牛乳 ポップコーン 果物	586 Kcal 20.9 g	18.5 g
20	土	牛乳 菓子	まいたけごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	465 Kcal 16.3 g	16.6 g
22	月	飲むヨーグルト	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 即席漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	541 Kcal 13.5 g	29.1 g
24	水	飲むヨーグルト	ほうとう風うどん ポイルウインナー トマト	牛乳 みそポテト	599 Kcal 21.5 g	22.5 g
25	木	みかんジュース スティックチーズ	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	コーンおにぎり 浅漬けきゅうり	546 Kcal 15.6 g	16.8 g
26	金	牛乳 菓子	ごはん サバの味噌煮 おひたし けんちん汁	牛乳 さつま芋とりんごのスコーン	622 Kcal 21 g	25.1 g
27	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみパン	595 Kcal 16.5 g	24.4 g
29	月	牛乳 菓子	ごはん 中華風ローストチキン もやしのナムル わかめスープ	牛乳 シュガーバタートースト	598 Kcal 23.1 g	23.7 g
30	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	ケチャップおにぎり チーズ	607 Kcal 17.6 g	18.5 g

2021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	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉と里芋の煮物 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン 鶏肉と野菜のスープ
2	火	牛乳	菓子	軟飯 さんまの塩焼き ごま和え さつま汁	牛乳 魚がゆ 根菜汁
4	木	キャロット ジュース	菓子	軟飯 和風あんかけハンバーグ スティック野菜 みそ汁	牛乳 焼うどん 野菜のスープ
5	金	牛乳	菓子	軟飯 野菜のポトフ コーンサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のミルクスープ
6	土	牛乳	菓子	鶏ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
8	月	牛乳	菓子	人参ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
9	火	牛乳	菓子	【お誕生日会】もみじごはん 鶏肉の照り焼き じゃこサラダ 白菜のスープ 果物	牛乳 さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ
10	水	牛乳	菓子	ほうとう風うどん トマト	牛乳 みそポテト 豚肉と野菜のスープ
11	木	みかん ジュース	菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	コーンおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
12	金	牛乳	菓子	軟飯 サバの味噌煮 おひたし けんちん汁	牛乳 さつまいもとりんごのスコーン 野菜のスープ
13	土	牛乳	菓子	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
15	月	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉と里芋の煮物 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ツナ&コーンパン 鶏肉と野菜のスープ
16	火	牛乳	菓子	軟飯 さんまの塩焼き ごま和え さつま汁	牛乳 魚がゆ 根菜汁
17	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	ケチャップおにぎり 野菜のスープ
18	木	キャロット ジュース	菓子	軟飯 和風あんかけハンバーグ スティック野菜 みそ汁	牛乳 焼うどん 野菜のスープ
19	金	牛乳	菓子	軟飯 野菜のポトフ コーンサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のミルクスープ
20	土	牛乳	菓子	鶏ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
22	月	牛乳	菓子	人参ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
24	水	牛乳	菓子	ほうとう風うどん トマト	牛乳 みそポテト 豚肉と野菜のスープ
25	木	みかん ジュース	菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	コーンおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
26	金	牛乳	菓子	軟飯 サバの味噌煮 おひたし けんちん汁	牛乳 さつまいもとりんごのスコーン 野菜のスープ
27	土	牛乳	菓子	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
29	月	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き もやしのナムル わかめスープ	牛乳 シュガーバタートースト 鶏肉と野菜のスープ
30	火	牛乳	菓子	米粉ロールパン ウインナーのポトフ ヨーグルト和え	ケチャップおにぎり 野菜のスープ

2021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 鶏肉と芋の煮物 ゆかり和え すまし汁	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
2	火	全粥 さんまのおろし煮 野菜の柔らか煮 さつま汁	魚がゆ 根菜汁 ミルク
4	木	全粥 ハンバーグ崩し煮 スティック野菜 みそ汁	焼うどん 野菜のスープ ミルク
5	金	全粥 野菜のポトフ ドレッシング和え	全粥 豚肉と野菜のミルクスープ ミルク
6	土	鶏がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
8	月	人参がゆ 鮭のおろし煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	火	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜としらすのスープ煮 白菜のスープ 果物	さつま芋がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	水	ほうとう風うどん トマト	マッシュみそポテト 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	木	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	金	全粥 白身魚の味噌煮 おひたし けんちん汁	さつま芋がゆ 野菜のスープ ミルク
13	土	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	月	全粥 鶏肉と芋の煮物 ゆかり和え すまし汁	コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	火	全粥 さんまのおろし煮 野菜の柔らか煮 さつま汁	魚がゆ 根菜汁 ミルク
17	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポトフ ヨーグルト和え	鶏ぞうすい 野菜のスープ ミルク
18	木	全粥 ハンバーグ崩し煮 スティック野菜 みそ汁	焼うどん 野菜のスープ ミルク
19	金	全粥 野菜のポトフ ドレッシング和え	全粥 豚肉と野菜のミルクスープ ミルク
20	土	鶏がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
22	月	人参がゆ 鮭のおろし煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	水	ほうとう風うどん トマト	マッシュみそポテト 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	木	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 白身魚の味噌煮 おひたし けんちん汁	さつま芋がゆ 野菜のスープ ミルク
27	土	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 ナムル風煮びたし わかめスープ	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	火	米粉ロールパン牛乳浸し 青梗菜のクリームシチュー フレンチサラダ	中華風がゆ 野菜のスープ ミルク
30	土	米粉ロールパン牛乳浸し ポトフ ヨーグルト和え	鶏ぞうすい 野菜のスープ ミルク

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒くなってくると気を付けたいのが、風邪やインフルエンザです。手洗いうがいに加え、しっかり食事や睡眠をとり、そして元気にからだを動かして、この季節を乗り越えましょうね。

11月8日は「いい歯の日」です









食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深くかかわっています。虫歯があって、食べ物がよく噛めない・・・なんてことがないように、虫歯を予防し、なんでも食べられる健康な歯を作りましょう！！



虫歯にならない食生活のコツ



以下のものができているかチェックしましょう

<input type="checkbox"/> もぐもぐ かみかみ よく噛んで食べる 	<input type="checkbox"/> おやつをだらだら 食べない 	<input type="checkbox"/> 飲み物は甘くない ものを選ぶ 	<input type="checkbox"/> 食べたらしっかり 歯を磨く 	<input type="checkbox"/> 虫歯がある人は 早めに治療を！！ 
<input type="checkbox"/> カルシウムを摂ろう 歯や骨を作るもとになり、これを多く含む食品にはこのようなものがあります。       牛乳 チーズ 納豆 厚揚げ ひじき 小魚				

～11/8は料理保育です～

毎年行っている行事の一つ、料理保育。昨年はそら組しか参加できませんでしたが、今年はもり組も参加できるよう調整しています。当日のメニューはカレーライス！子どもたちには包丁で野菜のカットをしてもらいます。初めて使う子は緊張してしまうかもしれませんが、先生が各テーブルについて一緒に作業をするので安心して下さいね。みんなで作ったカレーライスは、きっとどの給食よりもおいしいことでしょう！！ なお、例年はパーモントカレーを使用していましたが、今年はカレーの王子さまを使用します。



アレルギー 28品目不使用のため、みんなが安心して食べられます◎

11月 旬の食材

- ☒ ブロッコリー
- ☒ ごぼう
- ☒ 里芋
- ☒ さば
- ☒ ゆず
- ☒ りんご