

令和3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 マーボー大根 スティック野菜 すまし汁	牛乳 アップルサンド	564 Kcal 17.7 g	20.5 g
2	火	牛乳 菓子	ごはん サバのカレー揚げ ほうれん草と麩のごま和え みそ汁	ワンタンスープ	574 Kcal 20 g	25.5 g
3	水	牛乳 菓子	福豆としらすのごはん ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 きなこクッキー	598 Kcal 21.1 g	28.3 g
4	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ	ヨーグルト和え リッツ	553 Kcal 14.5 g	18.4 g
5	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	青のりじゃこおにぎり たくあん	561 Kcal 18.8 g	19.4 g
6	土	牛乳 菓子	ナポリタン キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	561 Kcal 15.3 g	20.8 g
8	月	牛乳 菓子	ごはん カジキの香味焼き いりなます みそ汁	ヨーグルト おせんべい	474 Kcal 12.5 g	22.6 g
9	火	牛乳 菓子	みそ味うどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 お豆腐パン	562 Kcal 12.9 g	22.1 g
10	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーツナサラダ 白菜のスープ	わかめおにぎり スティックチーズ	558 Kcal 16.7 g	22.0 g
12	金	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース コーンサラダ きのことスープ	牛乳 マーラーカオ	589 Kcal 18.6 g	23.2 g
13	土	牛乳 菓子	ドライカレー ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	570 Kcal 17.5 g	18.3 g
15	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー大根 スティック野菜 すまし汁	牛乳 アップルサンド	564 Kcal 17.7 g	20.5 g
16	火	牛乳 菓子	ごはん サバのカレー揚げ ほうれん草と麩のごま和え みそ汁	ワンタンスープ	574 Kcal 20 g	25.5 g
17	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】チャーハン 中華風ローストチキン みそドレサラダ チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 ココアクッキー	669 Kcal 27.5 g	21.9 g
18	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー 春雨中華サラダ	ヨーグルト和え リッツ	553 Kcal 14.5 g	18.4 g
19	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	青のりじゃこおにぎり たくあん	561 Kcal 18.8 g	19.4 g
20	土	牛乳 菓子	ナポリタン キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	564 Kcal 15.4 g	20.9 g
22	月	牛乳 菓子	ごはん カジキの香味焼き いりなます みそ汁	牛乳 照り焼きドッグ	569 Kcal 19.3 g	29.1 g
24	水	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー コーンサラダ	飲むヨーグルト ポップコーン りんご	583 Kcal 14.3 g	19.8 g
25	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	麦茶 大学芋	566 Kcal 16.4 g	14.6 g
26	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ チーズのサラダ すまし汁	ぶどうゼリー クラッカー	522 Kcal 22.3 g	18.2 g
27	土	牛乳 菓子	ドライカレー ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	570 Kcal 17.5 g	18.3 g

令和3年



2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	月	牛乳 菓子	軟飯 大根のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 アップルサンド 豚肉と野菜のスープ
2	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ ほうれん草と麩のごま和え みそ汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
3	水	牛乳 菓子	じゃこごはん ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
4	木	キャロットジュース 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
5	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり みそ汁
6	土	牛乳 菓子	ナポリタン キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
8	月	牛乳 菓子	軟飯 カジキの照り焼き いりなます みそ汁	牛乳 魚がゆ 野菜スープ
9	火	牛乳 菓子	みそうどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 お豆腐パン 鶏肉と野菜のスープ
10	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーツナサラダ 白菜のスープ	牛乳 わかめおにぎり 豚肉と野菜のスープ
12	金	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 マーラーカオ 豚肉と野菜のスープ
13	土	牛乳 菓子	キャロットリゾット ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
15	月	牛乳 菓子	軟飯 大根のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	牛乳 アップルサンド 豚肉と野菜のスープ
16	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ ほうれん草と麩のごま和え みそ汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
17	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】チャーハン 鶏肉の照り焼き みそドレサラダ チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
18	木	キャロットジュース 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
19	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	牛乳 青のりじゃこおにぎり みそ汁
20	土	牛乳 菓子	ナポリタン キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	軟飯 カジキの照り焼き いりなます みそ汁	牛乳 照り焼きドッグ 野菜のスープ
24	水	牛乳 菓子	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
25	木	りんごジュース 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 さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ
26	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
27	土	牛乳 菓子	キャロットリゾット ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ

令和3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 大根のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	火	全粥 サバの甘辛煮 野菜の煮物 みそ汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
3	水	じゃこがゆ ぎせい豆腐 塩ゆでブロッコリー すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	木	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	金	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	青のりじゃこがゆ みそ汁 ミルク
6	土	ミートスパゲティー キャベツのスープ 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	月	全粥 カジキの照り焼き きんぴら蓮根 みそ汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
9	火	みそうどん かぼちゃのそぼろ煮	豆腐人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし煮 塩茹でブロッコリー 白菜のスープ	わかめがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	金	ミートうどん ドレッシング和え オニオンスープ	マーラーカオ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	土	キャロットリゾット ポテトスープ 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	月	全粥 大根のそぼろ煮 スティック野菜 すまし汁	食パン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
16	火	全粥 サバの甘辛煮 野菜の煮物 みそ汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
17	水	【お誕生日会】卵がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそドレサラダ チンゲン菜のスープ 果物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	木	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	金	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 しゃきしゃきサラダ かぶのスープ	青のりじゃこがゆ みそ汁 ミルク
20	土	ミートスパゲティー キャベツのスープ 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	月	全粥 カジキの照り焼き きんぴら蓮根 みそ汁	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
24	水	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
25	木	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	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 フレンチサラダ すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	土	キャロットリゾット ポテトスープ 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

2021年



2月



給食便り

すぎのこ保育園

まだまだ寒い日が続いていますね。2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への対抗力を付けるため、毎日しっかりと食事を取り、よく体を動かし、そして十分に睡眠をとりましょう。

2月の行事と食べ物について

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を願って行う豆まき等、新年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻き寿司を**恵方巻き**といい、その年の恵方を向いて無言で願い事をしながら食べると、縁起が良いとされています。ご家庭でお子さんと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。今年の恵方は、「**南南東**」ですよ！！

★節分 (2月2日)	★初午 (はつうま) (2月15日)
<p>家の戸口にヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。</p> <p>節分といえば2月3日というイメージがありますが、今年は2月2日！！この日が節分になるのは、明治30年以來、124年ぶりの出来事ようです。</p> <p>邪気払いに効果があるのは炒った豆。これが福豆です。豆には「生命力と魔除けの呪力がある」とされており、炒ることで、「魔の目を射る」や「魔を滅する」という意味があると伝えられています。</p> <p>※諸説あります</p>	<p>初午という言葉は、2月最初の「午の日」からきていて、日にちは年ごとに変わります。五穀豊穡や商売繁盛などを願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われ、稲荷神のおつかいとされるキツネの好物である油揚げや、稲荷ずしなどをお供えします。</p> <p>「初午団子」や「しもつかれ」を作る地域もあり、昔から親しまれている行事の一つです。</p> <p>※「しもつかれ」とは北関東に伝わる郷土料理で、鬼おろしですった大根と人参に、鮭の頭や油揚げ、野菜、大豆、酒粕などを入れて煮込んだ料理。</p>



大豆からできる食材・調味料

豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活にかかせない食材です。さまざまな食品に加工されるほか、「醤油」や「みそ」の原料にもなっています。それはまさしく「忍者」のよう。栄養価も非常に高く、たんぱく質、食物繊維、良質な脂質、マグネシウム、亜鉛、カルシウム、カリウム、鉄、ビタミンが含まれています。特にたんぱく質は、魚や肉に匹敵するほどの含有量です！！食材では、お豆腐、おから、豆乳、厚揚げ、油揚げ、湯葉、納豆。調味料では、醤油、みそ、大豆油、炒り豆、きなこ……。また、もやしや枝豆も、大豆の成長段階でできるもののひとつです。ぜひお買い物や食事の際など、お子さんと「だいずになんじゃ」を探してみてくださいね！！



2月 旬の食材

- ☒大根
- ☒春菊
- ☒かぶ
- ☒ブロッコリー
- ☒わかさぎ
- ☒いちご

※節分メニューは、年間園行事の関係により、2月3日に行います。