

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	
4	月	牛乳 菓子	ツナピラフ わかめスープ ヨーグルト和え	牛乳 マカロニみたらし	493 Kcal 9.4 g	19.5 g
5	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 大根サラダ	オレンジゼリー リッツ	526 Kcal 13.8 g	14.2 g
6	水	牛乳 菓子	ちゃんぽん麺 かぼちゃの甘煮	牛乳 きなこ揚げパン	589 Kcal 17.6 g	22.6 g
7	木	りんご スティック ジュース チーズ	米粉ロールパン ハンバーグ もやしのカレーソテー キャベツとコーンのスープ	七草がゆ みかん	484 Kcal 14.6 g	16.8 g
8	金	牛乳 菓子	豚丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 ざくざくクッキー	557 Kcal 15.9 g	21.4 g
9	土	牛乳 菓子	カレーうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	500 Kcal 15.9 g	20.3 g
12	火	牛乳 菓子	ごはん 白身魚の西京焼き のり and えん けんちん汁	牛乳 さつま芋とりんごのスコーン	536 Kcal 14 g	21.7 g
13	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	梅ひじきおにぎり たくあん	510 Kcal 14.6 g	15.5 g
14	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん あつあつ煮 ブロッコリーおかか and え すまし汁	牛乳 ホットケーキ	545 Kcal 16.2 g	22.6 g
15	金	牛乳 菓子	ごはん サバの竜田揚げ 野菜の甘酢漬 みそ汁	ミネストローネ	504 Kcal 19.1 g	22.0 g
16	土	牛乳 菓子	餃子丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	580 Kcal 18.7 g	20.7 g
18	月	牛乳 菓子	豚丼 ゆかり and えん みそ汁	牛乳 ざくざくクッキー	557 Kcal 15.9 g	21.4 g
19	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 大根サラダ	オレンジゼリー リッツ	526 Kcal 13.8 g	14.2 g
20	水	牛乳 菓子	【お誕生会】お赤飯 鶏肉の照り焼き 梅おか and え すまし汁 果物	牛乳 ポテトもち	529 Kcal 13.7 g	20.9 g
21	木	りんご スティック ジュース チーズ	米粉ロールパン ハンバーグ もやしのカレーソテー キャベツとコーンのスープ	ふりかけおにぎり 浅漬けきゅうり	491 Kcal 14.5 g	19.0 g
22	金	牛乳 菓子	【おもちゃつき】豚汁 みかん (乳児：そばろごはん) (幼児：磯辺もち きなこもち)	飲むヨーグルト らふく	507 Kcal 8 g	17.1 g
23	土	牛乳 菓子	カレーうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	500 Kcal 15.9 g	20.3 g
25	月	牛乳 菓子	ごはん チキンごぼう かぶときゅうりの浅漬 みそ汁	牛乳 ホットドッグ	589 Kcal 23.7 g	23.3 g
26	火	牛乳 菓子	ごはん 白身魚の西京焼き のり and えん けんちん汁	牛乳 さつま芋とりんごのスコーン	536 Kcal 14 g	21.7 g
27	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	梅ひじきおにぎり たくあん	510 Kcal 14.6 g	15.5 g
28	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん あつあつ煮 ブロッコリーおかか and え すまし汁	牛乳 ホットケーキ	570 Kcal 17.9 g	24.6 g
29	金	牛乳 菓子	ごはん サバの竜田揚げ 野菜の甘酢漬 みそ汁	ミネストローネ	504 Kcal 19.1 g	22.1 g
30	土	牛乳 菓子	餃子丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	580 Kcal 16.7 g	20.7 g

令和3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
4	月	牛乳 菓子	ツナピラフ わかめスープ ヨーグルト和え	牛乳 マカロニみたらし みそ汁
5	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	水	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	牛乳 揚げパンきなこ 豚肉と野菜のスープ
7	木	りんご ジュース 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ 小松菜のソテー キャベツとコーンのスープ	牛乳 七草がゆ 豚肉と野菜のスープ
8	金	牛乳 菓子	豚丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
9	土	牛乳 菓子	煮込みうどん 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
12	火	牛乳 菓子	軟飯 白身魚の西京焼き のり and えんどう汁	牛乳 さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ
13	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 梅ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
14	木	みかん ジュース 菓子	軟飯 あつあつ煮 ブロッコリーおかか and えんどう汁	牛乳 ホットケーキ 豚肉と野菜のスープ
15	金	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ミネストローネ
16	土	牛乳 菓子	ぞうすい みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
18	月	牛乳 菓子	豚丼 ゆかり and えんどう汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
20	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 鶏肉の照り焼き 梅おかか and えんどう汁 すまし汁 果物	牛乳 鶏がゆ みそ汁
21	木	りんご ジュース 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ 小松菜のソテー キャベツとコーンのスープ	牛乳 ふりかけおにぎり 豚肉と野菜のスープ
22	金	牛乳 菓子	そばろごはん 豚汁 みかん	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
23	土	牛乳 菓子	煮込みうどん 果物	牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ
25	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 かぶときゅうりの浅漬け みそ汁	牛乳 ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ
26	火	牛乳 菓子	軟飯 白身魚の西京焼き のり and えんどう汁	牛乳 さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ
27	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 梅ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
28	木	みかん ジュース 菓子	軟飯 あつあつ煮 ブロッコリーおかか and えんどう汁	牛乳 ホットケーキ 豚肉と野菜のスープ
29	金	牛乳 菓子	軟飯 サバの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ミネストローネ
30	土	牛乳 菓子	ぞうすい みそ汁 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
4	月	ツナがゆ わかめスープ ヨーグルト和え	ツナがゆ みそ汁 ミルク
5	火	全粥 野菜のクリーム煮 大根サラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	水	ちゃんぽんうどん かぼちゃの甘煮	きなこパンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	木	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 小松菜のソテー キャベツのスープ	七草がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	金	豚丼 みぞれかぶ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	土	煮込みうどん 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	火	全粥 白身魚のみそ煮 のり和え けんちん汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
13	水	米粉ロールパン牛乳浸し チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	木	全粥 あつあつ煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁	ホットケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	金	全粥 サバの甘辛煮 野菜の甘酢漬け みそ汁	魚がゆ ミネストローネ ミルク
16	土	ぞうすい みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	月	豚丼 みぞれかぶ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	火	全粥 野菜のクリーム煮 大根サラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉と野菜の煮物 おかか和え すまし汁 果物	鶏がゆ みそ汁 ミルク
21	木	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 小松菜のソテー キャベツのスープ	ふりかけがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	金	そばろがゆ 豚汁 みかん	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	土	煮込みうどん 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	月	全粥 鶏肉と人参煮の煮物 みぞれかぶ みそ汁	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	火	全粥 白身魚のみそ煮 のり和え けんちん汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
27	水	米粉ロールパン牛乳浸し チンゲン菜のクリームシチュー フレンチサラダ	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	木	全粥 あつあつ煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁	ホットケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	金	全粥 さばの甘辛煮 野菜の甘酢漬け みそ汁	魚がゆ ミネストローネ ミルク
30	土	ぞうすい みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

2021年



## 給食便り

すぎのこ保育園

あけましておめでとうございます。引き続き今年も、安心安全でおいしい給食の提供をしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### なにが違うの?? けんちん汁と豚汁

けんちん汁と豚汁。どちらも日本人には馴染みのあるお料理です。両方とも野菜をたっぷり加えて煮込み、汁物でありながら、そのボリュームから主菜として扱われることもしばしば。しかし、何がどう違うのか、けんちんとは何かなど、気になったことはありませんか??今回はそんな二つのお料理の違いについて説明します。ちなみに、今月の献立には二つとも登場します!

#### ★けんちん汁

けんちん汁の呼び名は、鎌倉時代に建てられた「建長寺」発祥とされています。「建長寺の汁」が、いつのまにか「建長（けんちん）の汁」、「けんちん汁」となり、広まった説が有力のようです。

もともとけんちん汁は精進料理のため、出汁は昆布や椎茸からとり、基本的に肉類は入りません。

たんぱく源としては豆腐が使われ、ごま油で具材を炒め、出汁を入れて煮込んだものがけんちん汁です。

すまし汁の一種ですが、みそで調味する地域もあるようです。



#### ★豚汁

豚汁は、読んで字の如く、豚肉が入った汁物をさします。けんちん汁との大きな違いはここにあります。使う食材は、地域や家庭によってさまざまで、何をいれても間違いではなく、バリエーションは非常に豊かです。

豚汁は美味しさとボリュームはもちろん、栄養価も十分です。たんぱく質、ビタミン、食物繊維がたっぷり摂れ、この季節に最適なお料理です。「とんじる」、「ぶたじる」と呼び方も複数あります。みなさんは何と呼んでいますか??

### 七草、言えるかな??

七草がゆを食べる理由は、無病息災、長寿健康などいくつかあります。最近では、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる、という理由で食べている人も多いです。そんな七草がゆに入っている食材、全て言えますか??普段は目にすることの少ない食材ですが、大切な日本の食文化を継承していくためにも、しっかり覚えておきましょう。

#### ～春の七草～

せり なずな ごぎょう はこべら  
ほとけのざ すずな すずしろ



#### 1月 旬の食材

- ☒大根
- ☒カリフラワー
- ☒きんかん
- ☒みかん
- ☒わかさぎ
- ☒あんこう