

令和2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	あんかけ焼きそば じゃがいもコーンソテー すまし汁	牛乳 焼き芋	515 Kcal 11.2 g	19.3 g
2	水	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 揚げパンココア	584 Kcal 21.7 g	26.1 g
3	木	飲むヨーグルト	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	中華炒めおにぎり たくあん	594 Kcal 17.4 g	18.4 g
4	金	牛乳 菓子	ごはん ぶりの照り焼き ごまみそ和え すまし汁	飲むヨーグルト りんご リッツ	542 Kcal 16.1 g	22.5 g
7	月	牛乳 菓子	中華丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ブルーベリーサンド	531 Kcal 12 g	20.1 g
8	火	牛乳 菓子	ごはん 白身魚の玉葱ソースかけ もやしのナムル みそ汁	牛乳 みそポテト	595 Kcal 19.1 g	24.1 g
9	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ 小松菜としめじのソテー コーンスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	502 Kcal 15.9 g	20.9 g
10	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん ミルクカレー 和風ハムサラダ	牛乳 きなこ棒	600 Kcal 18.5 g	23.1 g
11	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ 人参スープ	肉みそおにぎり スティックチーズ	580 Kcal 21.3 g	21.3 g
12	土	牛乳 菓子	チキンピラフ チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	531 Kcal 15.5 g	17.4 g
14	月	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 即席漬け みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	606 Kcal 19.3 g	28.1 g
15	火	牛乳 菓子	あんかけ焼きそば じゃがいもコーンソテー すまし汁	牛乳 焼き芋	515 Kcal 11.2 g	19.3 g
16	水	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 揚げパンココア	584 Kcal 21.7 g	26.1 g
17	木	飲むヨーグルト	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	中華炒めおにぎり たくあん	594 Kcal 17.4 g	18.4 g
18	金	牛乳 菓子	ごはん ぶりの照り焼き ごまみそ和え すまし汁	飲むヨーグルト りんご リッツ	542 Kcal 16.1 g	22.5 g
19	土	牛乳 菓子	みそ味うどん 果物	牛乳 お楽しみパン	529 Kcal 14.7 g	20.6 g
21	月	牛乳 菓子	中華丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ブルーベリーサンド	531 Kcal 12 g	20.2 g
22	火	牛乳 菓子	ごはん 白身魚の玉葱ソースかけ もやしのナムル みそ汁	牛乳 みそポテト	595 Kcal 19.1 g	24.1 g
23	水	飲むヨーグルト	【お誕生日会】ピラフ 鶏肉のオレンジ焼き きゅうりとトマトのサラダ かぶのスープ 果物	りんごジュース 米粉のブラウニー	541 Kcal 18.4 g	18 g
24	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん ミルクカレー 和風ハムサラダ	牛乳 きなこ棒	600 Kcal 18.5 g	23.8 g
25	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ 人参スープ	麦茶 ナポリタン	543 Kcal 18.4 g	22.2 g
26	土	牛乳 菓子	チキンピラフ チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	531 Kcal 15.5 g	17.2 g
28	月	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 即席漬け みそ汁	年越しうどん	564 Kcal 15.4 g	26.3 g

令和2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	あんかけうどん じゃがいもコーンソテー すまし汁	牛乳 焼き芋 豚肉と野菜のスープ
2	水	牛乳	菓子	軟飯 さばのみそ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 揚げパンシュガー 野菜のスープ
3	木	牛乳	菓子	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜のスープ
4	金	牛乳	菓子	軟飯 ぶりの照り焼き ごまみそ和え すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
7	月	牛乳	菓子	中華丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
8	火	牛乳	菓子	軟飯 白身魚の玉葱ソース もやしのナムル みそ汁	牛乳 みそポテト 野菜スープ
9	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン キャベツと鶏のミートローフ 小松菜のソテー	牛乳 チーズおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
10	木	みかん ジュース	菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
11	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ 人参スープ	牛乳 肉みそおにぎり 野菜スープ
12	土	牛乳	菓子	チキンピラフ 小松菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
14	月	牛乳	菓子	軟飯 ウイングの煮物 即席漬け みそ汁	牛乳 マーマレードサンド 鶏肉と野菜のスープ
15	火	牛乳	菓子	あんかけうどん じゃがいもコーンソテー すまし汁	牛乳 焼き芋 豚肉と野菜のスープ
16	水	牛乳	菓子	軟飯 さばのみそ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 揚げパンシュガー 野菜のスープ
17	木	牛乳	菓子	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜のスープ
18	金	牛乳	菓子	軟飯 ぶりの照り焼き ごまみそ和え すまし汁	牛乳 魚がゆ みそ汁
19	土	牛乳	菓子	みそうどん 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
21	月	牛乳	菓子	中華丼 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
22	火	牛乳	菓子	軟飯 白身魚の玉葱ソース もやしのナムル みそ汁	牛乳 みそポテト 野菜スープ
23	水	牛乳	菓子	【お誕生日会】ピラフ 鶏肉のオレンジ焼き きゅうりとトマトのサラダ かぶのスープ 果物	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
24	木	みかん ジュース	菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ 人参スープ	牛乳 ナポリタン 野菜のスープ
26	土	牛乳	菓子	チキンピラフ 小松菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
28	月	牛乳	菓子	軟飯 ウイングの煮物 即席漬け みそ汁	牛乳 年越しうどん

令和2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	あんかけうどん マッシュポテト すまし汁	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	水	全粥 白身魚のみそ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
3	木	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー ドレッシング和え	中華風がゆ 野菜のスープ ミルク
4	金	全粥 ぶりの照り焼き 野菜の柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
7	月	全粥 中華風煮物 スティック野菜 わかめスープ	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	火	全粥 白身魚のオニオンソース煮 ナムル風煮びたし みそ汁	マッシュみそポテト 野菜のスープ ミルク
9	水	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 小松菜のソテー オニオンスープ	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	木	全粥 野菜のクリーム煮 和風サラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 フレンチサラダ 人参スープ	豚肉のおじや 野菜のスープ ミルク
12	土	鶏がゆ チンゲン菜のスープ 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	火	あんかけうどん マッシュポテト すまし汁	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	水	全粥 白身魚のみそ煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
17	木	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー ドレッシング和え	中華風がゆ 野菜のスープ ミルク
18	金	全粥 ぶりの照り焼き 野菜の柔らか煮 すまし汁	魚がゆ みそ汁 ミルク
19	土	みそうどん 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	月	全粥 中華風煮物 スティック野菜 わかめスープ	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	火	全粥 白身魚のオニオンソース煮 ナムル風煮びたし みそ汁	マッシュみそポテト 野菜のスープ ミルク
23	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉の照り焼き ドレッシング和え かぶのスープ 果物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	木	全粥 野菜のクリーム煮 和風サラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	金	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 フレンチサラダ 人参スープ	ミートスパゲッティ 野菜のスープ ミルク
26	土	鶏がゆ チンゲン菜のスープ 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	年越しうどん ミルク

年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちや、今年一年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わるこの食文化を、ぜひご家庭でも楽しんでみてください！

冬至を迎えます

今年の冬至は、12月21日。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良い、という言われがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、体調を崩しがちなこの季節にぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう！かぼちゃ以外にも、冬至には「ん」のつくものを食べると、運を呼び込めるといわれています。にんじん、れんこん、きんかん、ぎんなん、うどん。縁起担ぎだけではなく、栄養をつけて寒い冬を乗り越えるための知恵でもあります。



できるだけ食事のお手伝いを

今年は新型コロナウイルス感染症対策の一環として、昨年のような調理保育が難しい状況です。そのため、食への興味が自然にはぐくむよう、ご家庭でできることをお子さんにチャレンジさせてみませんか？お箸やお皿を並べる、コップを出す役割を与えても十分ですし、料理の味見をしてもらうことも、お手伝い兼食育として良いと思います。「できた！」が子どもたちの自信や新たな発見につながるので、ぜひ積極的に行ってみてください！



◆給食紹介コーナー

○キャベツと鶏のミートローフ（9日）

たっぷりの千切りキャベツと、鶏ひき肉を捏ねて天板に敷き、オーブンで焼きます。つなぎには片栗粉を使用しているので、アレルギーフリー！ケチャップと中濃ソースを合わせたソースをかけていただきます。

○タンドリーチキン（11日、25日）

塩で下味をつけた鶏肉に、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉、みじん切りの玉葱などを混ぜたソースをかけて、オーブンで焼きます。

日本で親しまれているインド料理のひとつですが、辛さはマイルドに仕上げているので、こどもたちでもパクパク食べられます。

○鶏肉のオレンジ焼き（お誕生日会 23日）

鶏もも肉の切り身に、マーマレードジャム、にんにく、生姜、酒、醤油で下味をつけて焼きます。

人気のメニューのひとつです！

12月 旬の食材

- ☒ 小松菜
- ☒ ほうれん草
- ☒ 大根
- ☒ 白菜
- ☒ ぶり
- ☒ みかん