

令和2年



こんだてひょう

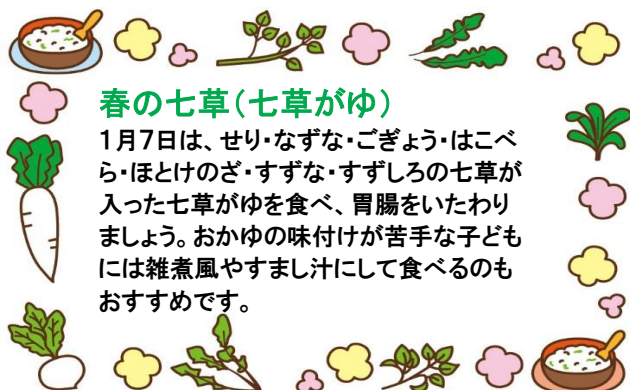
すぎのご保育園

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	土	牛乳	菓子	ツナピラフ わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 おせんべい	432 Kcal 12.6 g	16.4 g
6	月	牛乳	菓子	ごはん 高野豆腐の煮物 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 マカロニきなこ	537 Kcal 14.2 g	20.7 g
7	火	牛乳	菓子	ごはん チキンカレー 大根サラダ	七草粥 みかん	513 Kcal 11.8 g	14.6 g
8	水	キャロットジュース	菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ コーンクリーム	梅おかかおにぎり 浅漬けきゅうり	599 Kcal 21.4 g	21.2 g
9	木	牛乳	菓子	ごはん 豚肉のプルコギ もやしのナムル すまし汁	牛乳 芋けんぴ	569 Kcal 23.1 g	20.8 g
10	金	牛乳	菓子	豚汁 みかん (幼児)きなこもち・いそべもち (乳児)そぼろごはん	飲むヨーグルト らふく	510 Kcal 8 g	17.1 g
11	土	牛乳	菓子	チキンピラフ コーンスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	547 Kcal 16.8 g	20.3 g
14	火	牛乳	菓子	ごはん ぶりの照り焼き いりなます みそ汁	麦茶 スパゲッティナポリタン	590 Kcal 17.9 g	25.8 g
15	水	りんごジュース	チーズ	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ コーンサラダ かぶのスープ	ひじきおにぎり たくあん	524 Kcal 20 g	20.2 g
16	木	牛乳	菓子	ごはん あつあつ煮 のりねえ すまし汁	牛乳 じゃがまるくん	565 Kcal 20.3 g	20.0 g
17	金	ヨーグルト		豚丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 人参ブリッツ	517 Kcal 16.2 g	22.3 g
18	土	牛乳	菓子	みそ煮込みうどん 果物	牛乳 お楽しみパン	613 Kcal 19.5 g	20.9 g
20	月	牛乳	菓子	ごはん 高野豆腐の煮物 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	553 Kcal 13.7 g	22.9 g
21	火	牛乳	菓子	ごはん チキンカレー 大根サラダ	飲むヨーグルト ポップコーン 果物	575 Kcal 14.3 g	17.1 g
22	水	キャロットジュース	菓子	【お誕生日会】チャーハン 鶏肉の照り焼き ごまみそ和え 白菜のスープ 果物	ミネストローネ	552 Kcal 22.6 g	24.0 g
23	木	牛乳	菓子	ごはん 豚肉のプルコギ もやしのナムル すまし汁	牛乳 芋けんぴ	569 Kcal 23.1 g	20.8 g
24	金	ヨーグルト		ごはん サバのカレー揚げ 和風サラダ 春雨スープ	フルーツポンチ リッツ	598 Kcal 21.5 g	20.7 g
25	土	牛乳	菓子	チキンピラフ コーンスープ 果物	牛乳 お楽しみパン	547 Kcal 16.8 g	20.3 g
27	月	牛乳	菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き 梅おかか和え すまし汁	牛乳 マーメイドサンド	568 Kcal 16.9 g	24.1 g
28	火	牛乳	菓子	ごはん ぶりの照り焼き いりなます みそ汁	麦茶 スパゲッティナポリタン	590 Kcal 17.9 g	25.8 g
29	水	りんごジュース	チーズ	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ コーンサラダ かぶのスープ	ひじきおにぎり たくあん	524 Kcal 20 g	20.2 g
30	木	牛乳	菓子	ごはん あつあつ煮 のりねえ すまし汁	牛乳 じゃがまるくん	565 Kcal 20.3 g	20.0 g
31	金	牛乳	菓子	豚丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 人参ブリッツ	517 Kcal 16.2 g	22.3 g

給食室は、今年も、安全安心でおいしい給食を提供していきます。
よろしくおねがいたします！！

今年もインフルエンザが流行しています。ご家庭でも、うがい・手洗い・食事のバランス・十分な睡眠など、予防へのご協力をおねがいたします。

1月の旬の食材・・・カリフラワー、大根、オレンジ、きんかん、みかん、ふぐ、わかさぎなど
※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

1月10日は、おもちゃの日！
幼児さんにはおもちゃをついてもらいます。上手にできるかな？
ついたおもちゃは、きなこもち・磯辺もちにして提供します！楽しみですね！
なお、乳児さんには、そぼろごはんを提供します。



令和2年 1月 献立表(12か月頃～)

すぎのご保育園

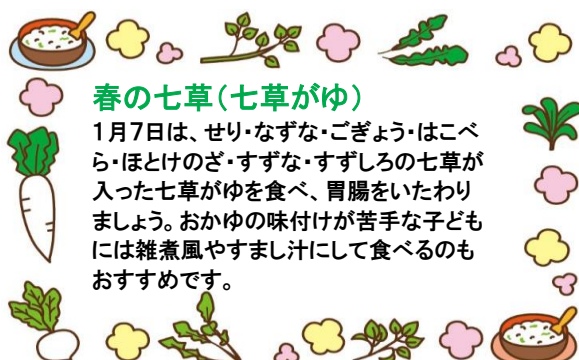
日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
4	土	牛乳 菓子	ツナピラフ わかめのスープ ヨーグルト和え	軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	月	牛乳 菓子	軟飯 高野豆腐の煮物 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 マカロニきなこ和え 鶏肉と野菜のスープ
7	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	七草がゆ 鶏肉と野菜のスープ
8	水	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ コーンクリームスープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり 鶏肉と野菜のスープ
9	木	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 もやしのナムル すまし汁	軟飯 豆腐と野菜のスープ
10	金	ヨーグルト	そばろごはん 豚汁 みかん	牛乳 人参ごはん 豆腐スープ
11	土	牛乳 菓子	チキンピラフ コーンスープ 果物	牛乳 チーズトースト 鶏肉と野菜のスープ
14	火	牛乳 菓子	軟飯 ぶりの照り焼き いりなます みそ汁	スパゲティナポリタン 豆腐と野菜のスープ
15	水	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ コーンサラダ かぶのスープ	ひじきおにぎり 野菜のスープ
16	木	牛乳 菓子	軟飯 あつあつ煮 のりし和え すまし汁	牛乳 じゃがまるくん 豚肉と野菜のスープ
17	金	ヨーグルト	豚丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 人参ブリッツ 豚肉と野菜のスープ
18	土	牛乳 菓子	みそうどん りんご	牛乳 ビスケットパン 鶏肉と野菜のスープ
20	月	牛乳 菓子	軟飯 高野豆腐の煮物 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
21	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 大根サラダ	軟飯 鶏肉と野菜のスープ
22	水	キャロットジュース 菓子	【お誕生日会】 チャーハン 鶏肉の照り焼き ごまみそ和え 白菜のスープ みかん	軟飯 ミネストローネ
23	木	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 もやしのナムル すまし汁	軟飯 豆腐と野菜のスープ
24	金	ヨーグルト	軟飯 サバの竜田揚げ 和風サラダ 小松菜のスープ	牛乳 魚がゆ 野菜のスープ
25	土	牛乳 菓子	チキンピラフ コーンスープ 果物	牛乳 チーズトースト 鶏肉と野菜のスープ
27	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のみそ焼き 梅おかか和え みそ汁	牛乳 マーメレードサンド 鶏肉と野菜のスープ
28	火	牛乳 菓子	軟飯 ぶりの照り焼き いりなます みそ汁	スパゲティナポリタン 豆腐と野菜のスープ
29	水	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン 豆腐ハンバーグ コーンサラダ かぶのスープ	ひじきおにぎり 野菜のスープ
30	木	牛乳 菓子	軟飯 あつあつ煮 のりし和え すまし汁	牛乳 じゃがまるくん 豚肉と野菜のスープ
31	金	ヨーグルト	豚丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 人参ブリッツ 豚肉と野菜のスープ

給食室は、今年も、安全安心でおいしい給食を提供していきます。
よろしくおねがいたします！！

今年もインフルエンザが流行しています。ご家庭でも、うがい・手洗い・食事のバランス・十分な睡眠など、
予防へのご協力をおねがいたします。

1月の旬の食材・・・カリフラワー、大根、オレンジ、きんかん、みかん、ふぐ、わかさぎなど

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。



1月10日は、おもちゃの日！
幼児さんにはおもちゃをついてもらいます。上手にできるかな？
ついたおもちゃは、
きなこもち・磯辺もちにして
提供します！楽しみです！
なお、乳児さんには、
そばろごはんを提供します。



令和2年



献立表(9~11か月頃) おぎのこ保育園

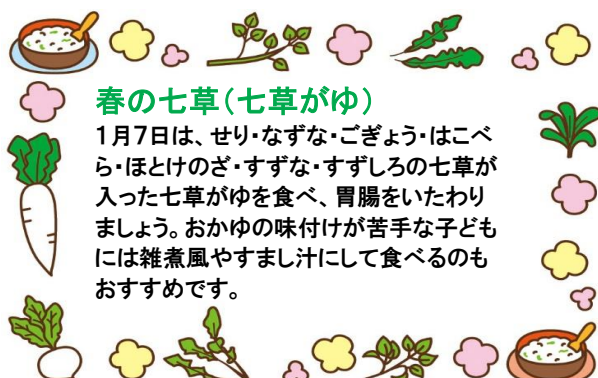
日	曜	午前食	午後食
4	土	ツナがゆ わかめスープ フルーツ和え	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	月	全粥 高野豆腐の煮物 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	火	全粥 野菜のクリーム煮 大根サラダ	七草がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ コーンクリームスー	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	木	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
10	金	そぼろがゆ 豚汁 みかん	人参がゆ 豆腐スープ ミルク
11	土	人参がゆ オニオンスープ 果物	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ
14	火	全粥 ぶりの照り焼き きんぴら蓮根 みそ汁	ミートスパゲティ 豆腐と野菜のスープ ミルク
15	水	米粉ロールパン牛乳浸し 豆腐ハンバーグ ドレッシング和え かぶのスー	人参がゆ 野菜スープ ミルク
16	木	全粥 あつあつ煮 のりあえ すまし汁	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	金	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 スティック野菜 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	土	みそうどん 果物	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	月	全粥 高野豆腐の煮物 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	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
22	水	【お誕生日会】卵がゆ 鶏肉と野菜の煮物 ごまみそ和え 白菜のスー	全粥 ミネストローネ ミルク
23	木	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
24	金	全粥 サバの甘辛煮 和風サラダ 小松菜のスープ	全粥 野菜のスープ ミルク
25	土	人参がゆ オニオンスープ 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	月	全粥 鶏肉のみそ煮 おかかあえ すまし汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	火	全粥 ぶりの照り焼き きんぴら蓮根 みそ汁	ミートスパゲティ 豆腐と野菜のスープ ミルク
29	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 ドレッシング和え かぶの	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
30	木	全粥 あつあつ煮 のりあえ すまし汁	ポテトミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	金	豚丼 スティック野菜 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

給食室は、今年も、安全安心でおいしい給食を提供していきます。
よろしくおねがいいたします！！

今年もインフルエンザが流行しています。ご家庭でも、うがい・手洗い・食事のバランス・十分な睡眠など、
予防へのご協力をおねがいいたします。

1月の旬の食材・・・カリフラワー、大根、オレンジ、きんかん、みかん、ふぐ、わかさぎなど

※ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果もあります。



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

1月10日は、おもちゃの日！
幼児さんにはおもちゃをついてもらいます。上手にできるかな？
ついたおもちゃは、
きなこもち・磯辺もちにして
提供します！楽しみですね！
なお、乳児さんには、
そぼろごはんを提供します。

