

2024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	木	みかんジュース スティックチーズ	ツナピラフ カレー粉ふきいも わかめスープ フルーツポンチ	チーズおにぎり たくあん	466 Kcal 5.3 g	15.6 g
5	金	牛乳 菓子	ジャージャー麺 トマト はるさめスープ	七草がゆ みかん	530 Kcal 7 g	15.6 g
6	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	596 Kcal 18.2 g	21.8 g
9	火	牛乳 菓子	ごはん めかじきのバーベキューソース はるさめ中華サラダ かぶのスープ	牛乳 ツナコーンパン	592 Kcal 25 g	15.5 g
10	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 和風大根サラダ 果物	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	634 Kcal 21.3 g	21.9 g
11	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鶏肉の生姜焼き きゅうりともやしの和風サラダ かみなり汁	牛乳 黒ゴマクッキー	623 Kcal 23.4 g	25.6 g
12	金	牛乳 菓子	野菜ラーメン さつまいもの甘煮 果物	ケチャップごはん スティックチーズ	560 Kcal 6.3 g	19.6 g
13	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	539 Kcal 13.8 g	19.4 g
15	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 クイックブレッド	572 Kcal 17.7 g	21.3 g
16	火	牛乳 菓子	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	飲むヨーグルト りんご おせんべい	605 Kcal 19.4 g	22.8 g
17	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】子ぎつねずし 鶏肉の塩焼き ゆかり和え 白菜スープ 果物	牛乳 お豆腐ドーナッツ	630 Kcal 23.2 g	23.6 g
18	木	みかんジュース スティックチーズ	米粉ロールパン クリームシチュー しゃきしゃきサラダ	チーズおにぎり たくあん	568 Kcal 15.4 g	17.7 g
19	金	牛乳 菓子	【おもちつき】(乳児) そぼろごはん (幼児) きなこもち・磯辺もち (共通) 豚汁・果物	飲むヨーグルト らふく	565 Kcal 8 g	16.5 g
20	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	596 Kcal 18.3 g	21.8 g
22	月	牛乳 菓子	豚丼 ごま和え みそ汁	牛乳 いもけんぴ	577 Kcal 14.4 g	25.9 g
23	火	牛乳 菓子	ごはん めかじきのバーベキューソース はるさめ中華サラダ かぶのスープ	牛乳 ツナコーンパン	592 Kcal 25 g	15.5 g
24	水	牛乳 菓子	チキンカレー 和風大根サラダ 果物	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	634 Kcal 21.3 g	21.9 g
25	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鶏肉の生姜焼き きゅうりともやしの和風サラダ かみなり汁	牛乳 黒ゴマクッキー	623 Kcal 23.4 g	25.6 g
26	金	牛乳 菓子	野菜ラーメン さつまいもの甘煮 果物	ケチャップごはん スティックチーズ	560 Kcal 6.3 g	19.6 g
27	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	539 Kcal 13.8 g	19.4 g
29	月	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 クイックブレッド	572 Kcal 17.7 g	21.3 g
30	火	牛乳 菓子	ごはん さばの竜田げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	飲むヨーグルト りんご おせんべい	605 Kcal 19.4 g	22.8 g
31	水	牛乳 菓子	ごはん 中華風ローストチキン キャベツの中華和え わかめスープ	麦茶 さつまいもフライ	563 Kcal 13.6 g	16.5 g

2024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	木	みかんジュース 菓子	ツナがゆ こふさいも わかめスープ	牛乳 チーズおにぎり 野菜スープ
5	金	牛乳 菓子	ジャージャー麺 トマト 春雨スープ	牛乳 七草がゆ 豚肉と野菜のスープ
6	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツのスープ	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 菓子	軟飯 メカジキの照り焼き 春雨中華サラダ かぶのスープ	牛乳 ツナサンド 人参スープ
10	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のクリーム煮 和風大根サラダ	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
11	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き キュウリともやしの和風サラダ かみなり汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
12	金	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮	牛乳 ケチャップごはん 野菜のスープ
13	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
15	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のみそそばろ スティックきゅうり すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
16	火	牛乳 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
17	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】人参ごはん 鶏肉の塩焼き ゆかり和え 白菜のスープ	牛乳 お豆腐ドーナッツ 鶏肉と野菜のスープ
18	木	みかんジュース 菓子	米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	牛乳 チーズおにぎり 鶏肉の野菜のスープ
19	金	牛乳 菓子	【おもちゃつき】そばろごはん 豚汁 果物	牛乳 らふく 豚肉と野菜のスープ
20	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツのスープ	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	豚丼 ごま和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
23	火	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き はるさめ中華サラダ かぶのスー プ	牛乳 ツナサンド 人参スープ
24	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風大根サラダ	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
25	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き キュウリともやしの和風サラダ かみなり汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
26	金	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいも甘煮	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜スープ
27	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスー プ
29	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のみそそばろ スティック野菜 すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
30	火	牛乳 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
31	水	牛乳 菓子	軟飯 中華風ローストチキン キャベツの中華和え わかめ スープ	牛乳 さつまいもフライ 鶏肉と野菜のスープ

2024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	木	ツナがゆ マッシュポテト わかめスープ	おかかがゆ 野菜スープ ミルク
5	金	ジャージャー麺柔らか煮 トマト はるさめスープ	七草がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	土	ミートうどん キャベツのスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	火	全粥 めかじきの照り焼き はるさめとキャベツのの煮物 かぶと野菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 人参スープ ミルク
10	水	全粥 野菜のクリーム煮 和風大根サラダ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
11	木	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 にんじんの甘煮 かみなり汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	金	野菜うどん さつまいもの甘煮	鶏雑炊 人参スープ ミルク
13	土	人参がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	月	全粥 豆腐のみそそばろ 角切り野菜のサラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	火	全粥 めかじきの甘辛煮 野菜の甘酢漬け みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
17	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 ゆかり和え 白菜のスープ	軟飯 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	木	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	おかかがゆ 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
19	金	【おもちゃつき】そばろがゆ 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	土	ミートうどん キャベツのスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	月	豚丼 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	火	全粥 めかじきの照り焼き かぶと野菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 人参スープ ミルク
24	水	全粥 野菜のクリーム煮 和風大根サラダ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
25	木	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 にんじんの甘煮 かみなり汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	金	野菜うどん さつまいも甘煮	鶏雑炊 野菜スープ ミルク
27	土	人参がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポ トフ ミルク
29	月	全粥 とうふのみそそばろ 角切り野菜のサラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	火	全粥 めかじきの甘辛煮 野菜の甘酢漬け みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
31	水	全粥 鶏肉の甘煮 野菜とツナの柔らか煮 わかめスープ	さつまいもがゆ みそ汁 ミルク

2024



給食便り

すぎのこ保育園

新年あけましておめでとうございます。
年末年始はどのように過ごされましたか。
こどもたちがお休み中の体験をお話してくれのを楽しみにしています。
今年も、こどもたちの好奇心や食べたい気持ちを大切に
季節折々の日本の行事食を伝えつつ、育んでいきたいと思います。



おもちつき



1月19日(金)におもちつきがあります。
この季節ならではのイベントでこどもたちも楽しみにしていることかと思います。
こどもたちは実際に「きね」と「うす」でおもちをつきます。
出来上がったおもちは少々時季外れにはなりますが「鏡餅」にして掲示する予定です。
保護者の皆様は登園時にぜひご覧になってください。
この日の給食は、乳児・幼児で別々の献立になっています。
【 乳児 : そぼろごはん / 豚汁 / みかん 】
【 幼児 : きなこもち・いそべもち / 豚汁 / みかん 】
※給食で提供するおちは給食室で作ったものとなります。
※おちは1個30g程度を食べやすく成形して提供します。
**※保育園でおもちを食べることに不安があるご家庭は各クラスの担任まで
お早めにご連絡ください。おもちの代わりに「そぼろごはん」を提供いたします。**



七草がゆ

七草がゆは、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり
不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。
本来は、朝ごはん食べるものです。
七草がゆに入れるのは、春の七草と呼ばれるもので「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」です。

保育園では、1月5日(金)のおやつに提供します。
保育園の七草がゆには、「かぶ、かぶの葉、せり、小松菜」を
入れて提供する予定なので楽しみにしてください。

1月旬の食材

- * ぶり
- * かぶ
- * ごぼう
- * 白菜
- * 大根

