

2023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
2	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ かみなり汁	牛乳 黒ゴマクッキー	625 Kcal 28.3 g	23.0 g
3	火	りんごジュース	ごはん 生揚げのみそ炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 ポテトピザ	530 Kcal 21.3 g	21.2 g
4	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	中華炒めごはん たくあん	607 Kcal 17.8 g	19.1 g
5	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん さばの竜田揚げ かぶときゅうりの梅和え たぬき汁	飲むヨーグルト みかん リッツ	564 Kcal 18.4 g	23.5 g
6	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 春雨中華サラダ	牛乳 さつま芋とりんごのスコーン	681 Kcal 22.8 g	21.1 g
7	土	【 幼児運動会 】				
10	火	牛乳 菓子	ごはん 油淋鶏 ごま和え 中華風スープ	牛乳 ブルーベリーサンド	692 Kcal 25.8 g	26.2 g
11	水	牛乳 菓子	【 幼児運動会予備日：お弁当 】	星たべよ ヨーグルト	596 Kcal 10.4 g	20.8 g
12	木	飲むヨーグルト	カレーうどん さつまいもの甘煮 果物	そばろごはん スティックチーズ	596 Kcal 10.4 g	20.8 g
13	金	牛乳 菓子	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 さつま汁	牛乳 クイックブレッド	557 Kcal 13.8 g	25.8 g
14	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	579 Kcal 17 g	19.7 g
16	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ かみなり汁	牛乳 黒ゴマクッキー	625 Kcal 28.3 g	23.0 g
17	火	牛乳 菓子	ごはん 生揚げのみそ炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 ポテトピザ	530 Kcal 21.3 g	21.2 g
18	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ	中華炒めごはん たくあん	607 Kcal 17.8 g	19.1 g
19	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん さばの竜田揚げ かぶときゅうりの梅和え たぬき汁	飲むヨーグルト みかん リッツ	564 Kcal 18.4 g	23.5 g
20	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 春雨中華サラダ	牛乳 さつま芋とりんごのスコーン	681 Kcal 22.8 g	21.1 g
21	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん かぼちゃのそばろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	625 Kcal 19 g	24.6 g
23	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー ゆかり和え みそ汁	牛乳 焼きいも	553 Kcal 14.4 g	22.9 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん 油淋鶏 ごま和え 中華風スープ	牛乳 ブルーベリーサンド	692 Kcal 25.8 g	26.2 g
25	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】まいたけごはん 鶏肉の生姜焼き きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁 みかん	フルーチェ クラッカー	491 Kcal 16.2 g	19.6 g
26	木	飲むヨーグルト	カレーうどん さつまいもの甘煮 果物	そばろごはん スティックチーズ	596 Kcal 10.4 g	20.8 g
27	金	牛乳 菓子	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 さつま汁	牛乳 クイックブレッド	557 Kcal 13.8 g	25.8 g
28	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	579 Kcal 17 g	19.7 g
30	月	牛乳 菓子	餃子丼 きゅうりとトマトのサラダ 春雨スープ	牛乳 ももケーキ	617 Kcal 24 g	21.6 g
31	水	牛乳 菓子	ごはん ハンバーグ コーンサラダ かぼちゃスープ	牛乳 ハロウィンクッキー	688 Kcal 28.9 g	22.7 g

2023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
2	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き わかめサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 みそ汁
3	火	りんごジュース	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ
4	水	牛乳 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 中華炒めごはん 野菜のスープ
5	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ かぶときゅうりの梅和え たぬき汁	牛乳 軟飯 魚と野菜のスープ
6	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
7	土	【 幼児運動会 】		
10	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ ごま和え 中華風スープ	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
11	水	牛乳 菓子	【 運動会予備日：お弁当 】	ヨーグルト ベビースティック
12	木	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮	牛乳 そぼろごはん キャベツのスープ
13	金	牛乳 菓子	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 さつま汁	牛乳 軟飯 鮭と野菜のスープ
14	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
16	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き わかめサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 みそ汁
17	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め スティック野菜 すまし汁	牛乳 ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ
18	水	牛乳 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 中華炒めごはん 野菜のスープ
19	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ かぶときゅうりの梅和え たぬき汁	牛乳 軟飯 魚と野菜のスープ
20	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
21	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
23	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー ゆかり和え みそ汁	牛乳 焼きいも 豆腐と野菜のスープ
24	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ ごま和え 中華風スープ	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
25	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】まいたけごはん 鶏肉の生姜焼き きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁 みかん	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
26	木	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮	牛乳 そぼろごはん キャベツのスープ
27	金	牛乳 菓子	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 さつま汁	牛乳 軟飯 鮭と野菜のスープ
28	土	牛乳 菓子	チキンライス キャベツのスープ	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
30	月	牛乳 菓子	そぼろ雑炊 きゅうりとトマトのサラダ 春雨スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
31	火	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ キャベツのサラダ かぼちゃスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ

2023年



献立表(9～11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食	ミルク
2	月	全粥 鶏肉のみぞれ煮 わかめサラダ みそ汁	全粥 みそ汁	ミルク
3	火	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 きゅうり すまし汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
4	水	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	中華風がゆ 野菜のスープ	ミルク
5	木	全粥 めかじきの甘辛煮 かぶの柔らか煮 たぬき汁	全粥 魚と野菜のスープ	ミルク
6	金	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のポトフ	ミルク
7	土	【幼児運動会】		ミルク
10	火	全粥 鶏肉と人参の甘煮 ごま和え 中華風スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
11	水	【運動会予備日：お弁当】		ヨーグルト
12	木	野菜うどん さつまいもの甘煮	鶏がゆ キャベツのスープ	ミルク
13	金	軟飯 鮭の味噌煮 酢の物 さつま汁	全粥 鮭と野菜のスープ	ミルク
14	土	鶏がゆ キャベツのスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
16	月	全粥 鶏肉のみぞれ煮 わかめサラダ みそ汁	全粥 みそ汁	ミルク
17	火	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 きゅうり すまし汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
18	水	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	中華風がゆ 野菜のスープ	ミルク
19	木	全粥 めかじきの甘辛煮 かぶの柔らか煮 たぬき汁	全粥 魚と野菜のスープ	ミルク
20	金	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のポトフ	ミルク
21	土	味噌煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
23	月	全粥 スタミナソテー ゆかり和え みそ汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ	ミルク
24	火	全粥 鶏肉と人参の甘煮 ごま和え 中華風スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
25	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 人参の甘煮 みそ汁	軟飯 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
26	木	野菜うどん さつまいもの甘煮	鶏がゆ キャベツのスープ	ミルク
27	金	軟飯 鮭の味噌煮 酢の物 さつま汁	全粥 鮭と野菜のスープ	ミルク
28	土	鶏がゆ キャベツのスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
30	月	そぼろ雑炊 ドレッシング和え 春雨スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
31	火	軟飯 ハンバーグの崩し煮 キャベツのサラダ かぼちゃスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク

さつまいものおいしい季節がやってきますね♪
 10月17日は、もり・そら組さんがおいもほりにでかけます！
 取れたおいもは給食やおやつに使用する予定なので楽しみにしててくださいね◎



収穫の秋、食欲の秋がやってきました。今年の夏は特に暑く、ふと感じる秋風にホッとします(*~*)
 寒暖差等により体調を崩しやすくなります。秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え身体を温める効果があるので旬の食材を沢山食べて元気な体づくりをしましょう！

野菜はそれぞれの”旬”に栄養価が最も高いだけでなく、大量に市場に出回るため安く買うことができたり、生産時に使用する燃料が少なく済むためCO²の排出量を少なくできるなど、体にも地球にも沢山のメリットがあります。そこで今回は、旬の秋野菜に着目してみました！

さつまいも



- ・食物繊維の他、利尿作用のあるカリウムを多く含み便秘改善やむくみ防止などに効果的。
 さらにさつまいもに含まれるビタミンCは他の野菜に含まれるビタミンCと比べ熱に強いのも嬉しいポイントです♪
 →電子レンジを使用すると短時間の加熱で済むのでビタミンCを効率的に摂取できます。また、皮が得に栄養価が高いため、皮ごと食べることをおすすめします！

にんじん



- ・体内でビタミンAに変わるβカロテンが豊富。免疫効果以外に皮膚や粘膜を健康に保つ働きを持ち、感染症予防、肌荒れや眼精疲労に効果的。
 →βカロテンは皮のすぐ内側に多く含まれるため皮ごと使用するか、皮をなるべく薄くむくようにするといいいでしょう。
 油分と一緒に摂取すると吸収率が上がるので炒め物として使用すると効果的です！

さといも



- ・さといも特有のぬめりは血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果のある「ガラクトナン」という成分や、肝臓強化に役立つ「ムチン」が含まれている他、食物繊維も豊富なため便秘改善にも効果的です。
 →塩揉みでぬめりを取りがちですが、せっかくの栄養素も流れてしまうので落とし過ぎないようにしましょう。



～新米を食べよう！～

お米は体を動かすエネルギー源になるだけでなく、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。さらに、粒上で沢山噛む必要があるため、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると腹持ちが良く、ぶどう糖を長時間に渡って安定して送ることができます。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう☆

10月その他旬の食材

- ☒ 新米
- ☒ かぶ
- ☒ きのこと類
- ☒ 鮭
- ☒ さんま

