

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	
1	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ チーズサラダ 白菜のスープ	牛乳 ブルーベリーサンド	627 Kcal 23.8 g	24.6 g
2	火	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き のり和え みそ汁	牛乳 黒ゴマクッキー	585 Kcal 23.9 g	24.5 g
6	土	牛乳 菓子	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	611 Kcal 16.4 g	24 g
8	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のゴマ照り焼き かぶときゅうりの梅和え かみなり汁	牛乳 ココアサンド	575 Kcal 18.6 g	25.1 g
9	火	牛乳 菓子	ごはん めかじぎの玉葱ソースかけ 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 米粉チヂミ	539 Kcal 16.2 g	24.9 g
10	水	飲むヨーグルト	【お誕生日会】ツナカレーピラフ 鶏肉のオレンジ焼き しゃきしゃきサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト和え	牛乳 お楽しみクッキー	624 Kcal 25.9 g	22.9 g
11	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん チキンカレー アスパラサラダ	飲むヨーグルト おせんべい そら豆	568 Kcal 15.8 g	21.2 g
12	金	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト すまし汁	牛乳 ポテトピザ	655 Kcal 18.9 g	23.2 g
13	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	557 Kcal 20.2 g	19.5 g
15	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ チーズサラダ 白菜のスープ	牛乳 ブルーベリーサンド	627 Kcal 23.8 g	24.6 g
16	火	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き のり和え みそ汁	牛乳 黒ゴマクッキー	585 Kcal 23.9 g	24.5 g
17	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ブロッコリーツナサラダ かぼちゃと野菜のスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	598 Kcal 19.4 g	22.2 g
18	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 油淋鶏 もやしのナムル わかめスープ	牛乳 マカロニみたらし	644 Kcal 22.8 g	24.4 g
19	金	牛乳 菓子	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 お好み焼き風 フライドポテト	498 Kcal 16.4 g	25.4 g
20	土	牛乳 菓子	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ	611 Kcal 16.4 g	24.0 g
22	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のゴマ照り焼き かぶときゅうりの梅和え かみなり汁	牛乳 ココアサンド	575 Kcal 18.6 g	25.1 g
23	火	牛乳 菓子	ごはん めかじぎの玉葱ソースかけ 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 米粉チヂミ	539 Kcal 16.2 g	24.9 g
24	水	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 塩ゆでブロッコリー ヨーグルト和え	牛乳 お豆腐ドーナツ	598 Kcal 17 g	21.5 g
25	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん チキンカレー アスパラサラダ	飲むヨーグルト おせんべい そら豆	568 Kcal 15.8 g	21.2 g
26	金	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト すまし汁	牛乳 ポテトピザ	655 Kcal 18.9 g	23.2 g
27	土	牛乳 菓子	チキンカレーピラフ キャベツとコーンのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	557 Kcal 20.2 g	19.5 g
29	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香味焼き きのこサラダ みそ汁	牛乳 米粉の蒸しケーキ	556 Kcal 19.5 g	22.2 g
30	火	牛乳 菓子	ごはん アジフライ 即席漬け 中華風スープ	飲むヨーグルト ポップコーン	516 Kcal 15.5 g	22.8 g
31	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ブロッコリーツナサラダ かぼちゃと野菜のスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	598 Kcal 19.4 g	22.2 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
1	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のトマト煮込み チーズサラダ 白菜のスープ	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
2	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き のり和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
6	土	牛乳 菓子	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
8	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のゴマ照り焼き かぶときゅうりの梅和え 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの玉葱ソースかけ 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 豚肉のおじや 野菜のスープ
10	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 鶏肉の塩焼き しやしきサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト和え	牛乳 鶏がゆ みそ汁
11	木	りんごジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 アスパラサラダ	牛乳 そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ
12	金	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツのスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
15	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のトマト煮込み チーズサラダ 白菜のスープ	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
16	火	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き のり和え みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
17	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ブロッコリーツナサラダ かぼちゃと野菜のスープ	チーズおにぎり みそ汁
18	木	みかんジュース 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ もやしのナムル わかめスープ	牛乳 マカロニみたらし 豚肉と野菜のスープ
19	金	牛乳 菓子	軟飯 鮭の西京焼き ごま和え すまし汁	牛乳 フライドポテト みそ汁
20	土	牛乳 菓子	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のゴマ照り焼き かぶときゅうりの梅和え 豆腐と野菜のスープ	牛乳 ジャムサンド 豚肉と野菜のスープ
23	火	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの玉葱ソースかけ 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 豚肉のおじや 野菜のスープ
24	水	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 塩ゆでブロッコリー ヨーグルト和え	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	木	りんごジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 アスパラサラダ	牛乳 そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ
26	金	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツのスープ 果物	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 鶏肉の塩焼き きのことサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
30	火	牛乳 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け 中華風スープ	牛乳 魚がゆ みそ汁
31	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ブロッコリーツナサラダ かぼちゃと野菜のスープ	チーズおにぎり みそ汁

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
1	月	全粥 鶏肉とじゃがいものトマト煮 フレンチサラダ 白菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
2	火	全粥 メカジキの煮物 のり和え みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
6	土	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	月	全粥 豚肉の甘辛煮 かぶの柔らか煮 豆腐と野菜のスープ	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 メカジキのオニオンソース煮 和風大根サラダ すまし汁	豚肉のおじや 野菜のスープ ミルク
10	水	【お誕生日会】全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 しゃきしゃきサラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	鶏がゆ みそ汁 ミルク
11	木	全粥 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	金	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 トマト すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	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
15	月	全粥 鶏肉とじゃがいものトマト煮 フレンチサラダ 白菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	火	全粥 メカジキの煮物 のり和え みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
17	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグの崩し煮 塩ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
18	木	全粥 鶏肉のトマト煮 ナムル風煮びたし わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	金	全粥 鮭と人参の炒め煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	ポテトがゆ みそ汁 ミルク
20	土	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	月	全粥 豚肉の甘辛煮 かぶの柔らか煮 豆腐と野菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	火	全粥 メカジキのオニオンソース煮 和風大根サラダ すまし汁	豚肉のおじや 野菜のスープ ミルク
24	水	じゃーじゃー麺柔らか煮 塩ゆでブロッコリー ヨーグルト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	木	全粥 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え	そら豆がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 栄養たっぷりそぼろ煮 トマト すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	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
29	月	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 塩揉みキャベツ みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	火	全粥 アジのトマト煮 キャベツの柔らか煮 中華風スープ	魚がゆ みそ汁 ミルク
31	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグの崩し煮 塩ゆでブロッコリー かぼちゃスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク

2023年



給食便り

すぎのこ保育園

園生活にも徐々に慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



食べきれる量で、嫌いなため物をなくす工夫を



乳児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。そんな時は、食べやすい味付けや盛り付け、保護者がおいしそうにたべて見せるなどの工夫のほかに、最初は「食べきれる量」で食事を出すことをおすすめします。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。保育園の給食でも、なかなか食事が進まない子に対して、保育士の先生がうまく量の調整をしてくれています。規定量を食べられなくても、その子にとってちょうど良い量を食べられたら、それだけでも成長の証！おかわりをして最後には規定量を食べられたという子もたくさんいます。ひとりひとりの食欲は違うので、人と比べずに向き合っていきましょう。ただ、これからどんどん気温が高くなっていきますので、水分補給はしっかりとしましょうね。

【保育園の給食】

午前9:00ころ … 朝おやつ（1, 2歳児のみ） 牛乳や果汁、おせんべいなど

午前11:00ころ … 給食 お待ちかねの給食！大きな声でいただきまーす！

午後15:00ころ … 午後おやつ 「補食」という位置づけなので、麺やおにぎりも提供します。



お誕生日会は、写真のようにデザートがつきます♪ サンプルはゆきぐみさんの目安量です。

旬の食材 【たけのこ】

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこは低カロリー食材であり、野菜では珍しくたんぱく質を含んでいます。

また、食物繊維を多く含んでいるため、便秘予防に大変効果的です！（食べ過ぎには注意しましょう）

5月の献立では、24日にたけのこがたっぷりと入った「じゃーじゃー麺」が登場します★



5月 旬の食材

- ☑たけのこ
- ☑アスパラガス
- ☑新ごぼう
- ☑メロン
- ☑いちご
- ☑かつお