

2024年



こんだてひょう



館第一すぎのご保育園

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
1	水	牛乳 きかん棒	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ	フルーツゼリー ルヴァン	513 Kcal 16 g	15.9 g
2	木	ぶどう ジュース スティックチーズ	【お誕生日会】ピラフ カジキマグロのバーベキューソース チーズサラダ 人参スープ メロン	牛乳 柏餅	554 Kcal 22 g	25.7 g
7	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 八宝豆腐 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 みそポテト	551 Kcal 20 g	21.2 g
8	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン ハンバーグ 和風ハムサラダ コーンスープ	麦茶 昆布とツナのおにぎり 浅漬けきゅうり	511 Kcal 21 g	20.9 g
9	木	ぶどう ジュース スティックチーズ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 即席づけ みそ汁	牛乳 ごまスコーン	581 Kcal 22 g	21.0 g
10	金	牛乳 HIガッキー	ごはん たらの新玉葱ソース のりあえ すまし汁	麦茶 じゃじゃ麺	487 Kcal 11 g	24.3 g
11	土	牛乳 きかん棒	チャーハン きゅうりの昆布和え わかめスープ オレンジ	牛乳 卵サンド	556 Kcal 26 g	22.0 g
13	月	牛乳 ベジタブル せんべい	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 ためき汁	牛乳 塩焼きそば	527 Kcal 18 g	29.9 g
14	火	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込みカレー風味 粉吹き芋 水菜スープ	麦茶 梅ごまおにぎり たくあん	490 Kcal 15 g	17.3 g
15	水	牛乳 きかん棒	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ	フルーツゼリー ルヴァン	513 Kcal 16 g	15.9 g
16	木	ぶどう ジュース スティックチーズ	ごはん カジキマグロのバーベキューソース チーズサラダ 人参スープ	そら豆の塩茹で せんべい	555 Kcal 18 g	22.4 g
17	金	牛乳 HIガッキー	ごはん 豚肉の味噌焼き おかかあえ すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	398 Kcal 9.5 g	20.2 g
18	土	牛乳 きかん棒	照り焼き丼 即席づけ みそ汁 パナナ	牛乳 アンマガサンド	540 Kcal 16 g	21.0 g
20	月	牛乳 ベジタブル せんべい	かしわうどん かぼちゃの甘煮 トマト	麦茶 そぼろおにぎり スティックチーズ	448 Kcal 8.8 g	19.3 g
21	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 八宝豆腐 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 みそポテト	551 Kcal 20 g	21.2 g
22	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン ハンバーグ 和風ハムサラダ コーンスープ	麦茶 昆布とツナのおにぎり 浅漬けきゅうり	511 Kcal 21 g	20.9 g
23	木	ぶどう ジュース スティックチーズ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 即席づけ みそ汁	牛乳 ごまスコーン	581 Kcal 22 g	21.0 g
24	金	牛乳 HIガッキー	ごはん たらの新玉葱ソース のりあえ すまし汁	麦茶 じゃじゃ麺	487 Kcal 11 g	24.3 g
25	土	牛乳 きかん棒	チャーハン きゅうりの昆布和え わかめスープ オレンジ	牛乳 卵サンド	556 Kcal 26 g	22.0 g
27	月	牛乳 ベジタブル せんべい	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 ためき汁	牛乳 塩焼きそば	527 Kcal 18 g	29.9 g
28	火	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込みカレー風味 粉吹き芋 水菜スープ	麦茶 梅ごまおにぎり たくあん	490 Kcal 15 g	17.3 g
29	水	牛乳 きかん棒	ごはん 焼肉 ポテトのフレンチサラダ みそ汁	牛乳 ココアのクリームサンド	588 Kcal 25 g	21.2 g
30	木	ぶどう ジュース スティックチーズ	栄養たっぷりそぼろ丼 スティックごぼう トマト すまし汁	牛乳 人参ケーキ	561 Kcal 19 g	24.1 g
31	金	牛乳 HIガッキー	ごはん 豚肉の味噌焼き おかかあえ すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	398 Kcal 9.5 g	20.2 g

園生活にもそろそろ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、体調管理に気を付けていきましょう。

こどもの日

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」とも言われています。こどもの日にちなんだ食べ物には、ちまきや柏餅があります。

端午の節句をお祝いする食べ物

◆筍

端午の節句のころに旬を迎える食材で、「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。

◆カツオや出世魚

男の子の将来の活躍を願い、「勝男」になぞらえられるカツオや、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれ、縁起の良い食べ物とされています。



食べ切れる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、美味しそうに食べてみせるなどの工夫をしましょう。最初は食べ切れる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

5月のメニュー <みそポテト、じゃじゃ麺>

みそポテト・・・埼玉県秩父の郷土料理

収穫した小ぶりのじゃがいもを囲炉裏で焼き、みそだれをめって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。

※保育園では茹でたじゃがいもに小麦粉の衣をつけて油で揚げたものに、みそだれをかけます。

じゃじゃ麺・・・岩手県盛岡の郷土料理

茹でた平たいうどんに、肉味噌、きゅうり、ネギをのせたものです。

2024年5月献立表(12か月頃～)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 野菜ぞうすい みそ汁
2	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	【お誕生日会】ピラフ 白身魚の野菜あんかけ チーズサラダ 人参スープ メロン	牛乳 鶏うどん
7	火	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 豆腐のあんかけ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 みそポテト 豆腐スープ
8	水	牛乳 ベビー スティック	米粉ロールパン ハンバーグ 和風ハムサラダ コーンスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり みそ汁
9	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 即席づけ みそ汁	牛乳 ごまスコーン ポテトスープ
10	金	牛乳 Hi ガッキー	軟飯 白身魚の新玉葱ソース のり和え すまし汁	煮込みうどん
11	土	牛乳 ベビー スティック	チャーハン かぶときゅうりの浅漬け わかめスープ オレンジ	牛乳 米粉ロールパン 卵スープ
13	月	牛乳 ベビー スティック	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 たぬき汁	牛乳 野菜うどん
14	火	牛乳 豆花 クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込み 粉吹き芋 水菜スープ	鶏がゆ 麩のスープ
15	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 野菜ぞうすい みそ汁
16	木	牛乳 かぼちゃの ポーロ	軟飯 白身魚の野菜あんかけ チーズサラダ 人参スープ	そら豆の塩茹で おかかがゆ みそ汁
17	金	牛乳 Hi ガッキー	軟飯 豚肉の味噌焼き おかか和え すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド すまし汁
18	土	牛乳 ベビー スティック	鶏ごはん 即席づけ すまし汁 パナナ	牛乳 アンマガスンド キャベツスープ
20	月	牛乳 かぼちゃの ポーロ	かしわうどん かぼちゃ煮 トマト	そぼろおにぎり みそ汁
21	火	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 豆腐のあんかけ ゆかりあえ みそ汁	牛乳 みそポテト 豆腐スープ
22	水	牛乳 ベビー スティック	米粉ロールパン ハンバーグ 和風ハムサラダ コーンスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり みそ汁
23	木	牛乳 かぼちゃの ポーロ	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 即席づけ みそ汁	牛乳 ごまスコーン ポテトスープ
24	金	牛乳 Hi ガッキー	軟飯 白身魚の新玉葱ソース のり和え すまし汁	煮込みうどん
25	土	牛乳 ベビー スティック	チャーハン かぶときゅうりの浅漬け わかめスープ オレンジ	牛乳 米粉ロールパン 卵スープ
27	月	牛乳 ベビー スティック	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 たぬき汁	牛乳 野菜うどん
28	火	牛乳 豆花 クッキー	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込み 粉吹き芋 水菜スープ	鶏がゆ 麩のスープ
29	水	牛乳 ベビー スティック	そぼろ丼 ポテトサラダ みそ汁	牛乳 米粉ロールパン 青菜スープ
30	木	牛乳 かぼちゃの ポーロ	栄養たっぷりそぼろ丼 麩のトマト煮込み すまし汁	牛乳 人参ごはん ポテトスープ
31	金	牛乳 Hi ガッキー	軟飯 豚肉の味噌焼き おかか和え すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド すまし汁

園生活にもそろそろ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、体調管理に気を付けていきましょう。

こどもの日

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」とも言われています。こどもの日にちなんだ食べ物には、ちまきや柏餅があります。

端午の節句をお祝いする食べ物

◆筍

端午の節句のころに旬を迎える食材で、「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。

◆カツオや出世魚

男の子の将来の活躍を願い、「勝男」になぞらえられるカツオや、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれ、縁起の良い食べ物とされています。

食べ切れる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、美味しくそうに食べてみせるなどの工夫をしましょう。最初は食べ切れる量で、「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

5月のメニュー <みそポテト、じゃじゃ麺>

みそポテト・・・埼玉県秩父の郷土料理

収穫した小ぶりのじゃがいもを囲炉裏で焼き、みそだれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。
※保育園では茹でたじゃがいもに小麦粉の衣をつけて油で揚げたものに、みそだれをかけます。

じゃじゃ麺・・・岩手県盛岡の郷土料理

茹でた平たいうどんに、肉味噌、きゅうり、ネギをのせたものです。

2024年5月献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 野菜煮	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
2	木	【お誕生日会】キャベツがゆ 白身魚の野菜あんかけ キャベツのおかか煮 人参スープ	鶏うどん ミルク
7	火	全がゆ 豆腐のあんかけ 大根と人参のみぞれ煮 みそ汁	マッシュみそポテト 豆腐スープ ミルク
8	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのくずし煮 和風サラダ オニオンスープ	ツナがゆ みそ汁 ミルク
9	木	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	豆腐おかかがゆ ポテトスープ ミルク
10	金	全がゆ 白身魚の新玉葱ソース煮 のり和え すまし汁	煮込みうどん ミルク
11	土	卵がゆ かぶ煮 わかめスープ	米粉ロールパン牛乳浸し 卵スープ ミルク
13	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の煮物 たぬき汁	野菜うどん ミルク
14	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮込み マッシュポテト 水菜スープ	鶏がゆ 麩のスープ ミルク
15	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 野菜煮	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
16	木	全がゆ 白身魚の野菜あんかけ キャベツと麩の煮物 人参スープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
17	金	全がゆ 豚肉と野菜の味噌煮 おかか煮 すまし汁	米粉ロールパン牛乳浸し すまし汁 ミルク
18	土	鶏がゆ キャベツの柔らか煮 すまし汁	野菜雑炊 豆腐スープ ミルク
20	月	かしわうどん かぼちゃ煮 トマト	そぼろがゆ みそ汁 ミルク
21	火	全がゆ 豆腐のあんかけ 大根と人参のみぞれ煮 みそ汁	マッシュみそポテト 豆腐スープ ミルク
22	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのくずし煮 和風サラダ オニオンスープ	ツナがゆ みそ汁 ミルク
23	木	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	豆腐おかかがゆ ポテトスープ ミルク
24	金	全がゆ 白身魚の新玉葱ソース煮 のり和え すまし汁	煮込みうどん ミルク
25	土	卵がゆ かぶ煮 わかめスープ	米粉ロールパン牛乳浸し 卵スープ ミルク
27	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の煮物 たぬき汁	野菜うどん ミルク
28	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮込み マッシュポテト 水菜スープ	鶏がゆ 麩のスープ ミルク
29	水	そぼろがゆ 野菜のミルク煮 みそ汁	米粉ロールパン牛乳浸し 青菜スープ ミルク
30	木	栄養たっぷりそぼろ丼 麩のトマト煮込み すまし汁	人参がゆ ポテトスープ ミルク
31	金	全がゆ 豚肉と野菜の味噌煮 おかか煮 すまし汁	米粉ロールパン牛乳浸し すまし汁 ミルク

園生活にもそろそろ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、体調管理に気を付けていきましょう。

こどもの日

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」とも言われています。こどもの日にちなんだ食べ物には、ちまきや柏餅があります。

端午の節句をお祝いする食べ物

◆筍

端午の節句のころに旬を迎える食材で、「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。

◆カツオや出世魚

男の子の将来の活躍を願い、「勝男」になぞらえられるカツオや、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれ、縁起の良い食べ物とされています。

食べ切れる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、美味しそうに食べてみせるなどの工夫をしましょう。最初は食べ切れる量で、「食べきれた!」という達成感が次回の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。

5月のメニュー <みそポテト、じゃじゃ麺>

みそポテト・・・埼玉県秩父の郷土料理
収穫した小ぶりのじゃがいもを囲炉裏で焼き、みそだれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。
※保育園では茹でたじゃがいもに小麦粉の衣をつけて油で揚げたものに、みそだれをかけます。

じゃじゃ麺・・・岩手県盛岡の郷土料理
茹でた平たいうどんに、肉味噌、きゅうり、ネギをのせたものです。

2024年 5月 献立表(7～8か月頃)

第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	水	全がゆ 野菜のミルク煮 野菜煮	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
2	木	【お誕生日会】キャベツがゆ 白身魚の野菜あんかけ キャベツのおかか煮 参スープ	人 鶏うどん ミルク
7	火	全がゆ 豆腐のあんかけ 大根と人参のみぞれ煮 みそ汁	マッシュみそポテト 豆腐スープ ミルク
8	水	パンがゆ 野菜のそぼろ煮 野菜の煮物 オニオンスープ	ツナがゆ みそ汁 ミルク
9	木	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	豆腐おかかがゆ ポテトスープ ミルク
10	金	全がゆ 白身魚の新玉葱ソース煮 のり煮 すまし汁	煮込みうどん ミルク
11	土	全がゆ かぶ煮 わかめスープ	パンがゆ 卵スープ ミルク
13	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の煮物 たぬき汁	野菜うどん ミルク
14	火	パンがゆ 鶏肉のトマト煮込み マッシュポテト 春雨スープ	鶏がゆ 麩のスープ ミルク
15	水	全がゆ 野菜のミルク煮 野菜煮	野菜ぞうすい みそ汁 ミルク
16	木	全がゆ 白身魚の野菜あんかけ キャベツと麩の煮物 人参スープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
17	金	全がゆ 豚肉と野菜の味噌煮 おかか煮 すまし汁	パンがゆ すまし汁 ミルク
18	土	鶏がゆ キャベツの柔らか煮 すまし汁	野菜雑炊 豆腐スープ ミルク
20	月	かしわうどん かぼちゃ煮 トマト	そぼろがゆ みそ汁 ミルク
21	火	全がゆ 豆腐のあんかけ 大根と人参のみぞれ煮 みそ汁	マッシュみそポテト 豆腐スープ ミルク
22	水	パンがゆ 野菜のそぼろ煮 野菜の煮物 オニオンスープ	ツナがゆ みそ汁 ミルク
23	木	全がゆ じゃがいものそぼろ煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	豆腐おかかがゆ ポテトスープ ミルク
24	金	全がゆ 白身魚の新玉葱ソース煮 のり煮 すまし汁	煮込みうどん ミルク
25	土	全がゆ かぶ煮 わかめスープ	パンがゆ 卵スープ ミルク
27	月	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の煮物 たぬき汁	野菜うどん ミルク
28	火	パンがゆ 鶏肉のトマト煮込み マッシュポテト 春雨スープ	鶏がゆ 麩のスープ ミルク
29	水	そぼろがゆ 野菜のミルク煮 みそ汁	パンがゆ 青菜のスープ ミルク
30	木	栄養たっぷりそぼろ丼 麩のトマト煮込み すまし汁	人参がゆ ポテトスープ ミルク
31	金	全がゆ 豚肉と野菜の味噌煮 おかか煮 すまし汁	パンがゆ すまし汁 ミルク

園生活にもそろそろ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、体調管理に気を付けていきましょう。

こどもの日

5月5日はこどもの日で、「端午の節句」とも言われています。こどもの日にちなんだ食べ物には、ちまきや柏餅があります。

端午の節句をお祝いする食べ物

◆筍

端午の節句のころに旬を迎える食材で、「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。

◆カツオや出世魚

男の子の将来の活躍を願い、「勝男」になぞらえられるカツオや、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれ、縁起の良い食べ物とされています。

食べ切れる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、美味しそうに食べてみせるなどの工夫をしましょう。最初は食べ切れる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



5月のメニュー <みそポテト、じゃじゃ麺>

みそポテト・・・埼玉県秩父の郷土料理

収穫した小ぶりのじゃがいもを囲炉裏で焼き、みそだれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。

※保育園では茹でたじゃがいもに小麦粉の衣をつけて油で揚げたものに、みそだれをかけます。

じゃじゃ麺・・・岩手県盛岡の郷土料理

茹でた平たいうどんに、肉味噌、きゅうり、ネギをのせたものです。