

2023年



11月 こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

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	水	牛乳	のりすけ せんべい	ご飯 肉じゃが 即席漬け なめこ汁	牛乳 焼きそば	589 Kcal 20 g	22.4 g
2	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	米粉パン グラタン ひじきサラダ 白菜スープ	牛乳 わかめおにぎり	589 Kcal 19.9 g	24.4 g
4	土	牛乳	のりすけ せんべい	舞茸ごはん さつま芋の甘煮 豚汁 みかん	牛乳 ツナ&コーンパン	606 Kcal 17.8 g	24.6 g
6	月	牛乳	きな粉 せんべい	餃子丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 さつま芋とリンゴのスクーン	597 Kcal 18 g	23.6 g
7	火	牛乳	豆花 クッキー	かき玉うどん 厚揚げの磯部揚げ かぶときゅうりの浅漬け	牛乳 きな粉サンド	561 Kcal 16.5 g	22.3 g
8	水	牛乳	のりすけ せんべい	【お誕生日会】ひじきご飯 中華風チキン パンサンダー ワンタンスープ 柿	牛乳 さつま芋ケーキ	583 Kcal 17.2 g	20.6 g
9	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	米粉パン ささみフライ ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	614 Kcal 18.1 g	25.9 g
10	金	牛乳	クラッカー	ご飯 鮭の照り焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 焼き芋	588 Kcal 17.1 g	22.4 g
11	土	牛乳	のりすけ せんべい	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ウインナードック	561 Kcal 17.9 g	27.3 g
13	月	牛乳	きな粉 せんべい	キーマカレー チーズサラダ 麦茶	牛乳 マカロニみたらし	492 Kcal 14.1 g	21.8 g
14	火	牛乳	豆花 クッキー	スパゲティナポリタン フレンチサラダ キノコスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	574 Kcal 19.2 g	23.4 g
15	水	牛乳	のりすけ せんべい	ご飯 肉じゃが 即席漬け なめこ汁	牛乳 焼きそば	589 Kcal 19.9 g	22.4 g
16	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	米粉パン グラタン ひじきサラダ 白菜スープ	牛乳 わかめおにぎり	589 Kcal 20 g	24.4 g
17	金	牛乳	クラッカー	いわしの蒲焼丼 梅おかか和え すまし汁	牛乳 マーラカオ	571 Kcal 20 g	23.4 g
18	土	牛乳	のりすけ せんべい	舞茸ごはん さつま芋の甘煮 豚汁 みかん	牛乳 ツナ&コーンパン	606 Kcal 17.8 g	24.6 g
20	月	牛乳	きな粉 せんべい	餃子丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 さつま芋とリンゴのスクーン	597 Kcal 18 g	23.6 g
21	火	牛乳	豆花 クッキー	かき玉うどん 厚揚げの磯部揚げ かぶときゅうりの浅漬け	牛乳 きな粉サンド	588 Kcal 20 g	21.9 g
22	水	牛乳	のりすけ せんべい	米粉パン タンドリーチキン コールスローサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 ゆかりおにぎり	583 Kcal 17.2 g	20.6 g
24	金	牛乳	クラッカー	ご飯 鮭の照り焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 焼き芋	588 Kcal 17.1 g	22.4 g
25	土	牛乳	のりすけ せんべい	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ウインナードック	561 Kcal 17.9 g	27.3 g
27	月	牛乳	きな粉 せんべい	キーマカレー チーズサラダ 麦茶	牛乳 マカロニみたらし	492 Kcal 14.1 g	21.8 g
28	火	牛乳	豆花 クッキー	スパゲティナポリタン フレンチサラダ キノコスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	574 Kcal 19.2 g	23.4 g
29	水	牛乳	のりすけ せんべい	照り焼き丼 切り干し大根サラダ みそ汁	ぶどうゼリー せんべい	560 Kcal 19.4 g	24.6 g
30	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	米粉パン ささみフライ ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	565 Kcal 19.3 g	23.4 g

七五三

子供の健やかな成長を願う行事で、11月15日に行われます。
7歳の女の子は帯解きの儀、5歳の男の子は袴着の儀、3歳の女の子(男の子)は髪置きの儀を行います。七五三の時に食べられる**七歳詣**も子供の成長と延命長寿を願うもので袋には、鶴亀や松竹梅 寿など縁起の良い文字や絵柄が書かれています。
『一般的なお祝いメニュー』

赤飯…赤色は、邪気を払うと言われており縁起が良い。

鯛 …『めでたい』という語呂合わせだけではなく、長生きする魚で栄養価も高いことから長寿や健康を連想させる。

海老…背中が曲がるくらいまで長生きできるようにと、長寿の意味が込められている。

栄養たっぷりのきのこ

秋の食材には欠かせないきのこ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。

きのこを食べることで便通も良くなります。
また、きのこには、カリウムが多いため塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

しいたけ まいたけ …免疫力をサポート。

エリンギ …食物繊維、ナイアシン(血行が良くなる)が特に豊富。
歯ざわり抜群。

えのきたけ…精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。



2023年



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 肉じゃが 即席漬け みそ汁	牛乳 野菜うどん
2	木	牛乳 かぼちゃのポーロ	米粉ロールパン グラタン フレンチサラダ 白菜スープ	牛乳 わかめおにぎり みそ汁
4	土	牛乳 ベビースティック	鶏ごはん さつまいもの甘煮 豚汁	牛乳 ツナ&コーンパン すまし汁
6	月	牛乳 カボチャポーロ	そぼろ丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 さつま芋とリンゴのスクーン 小松菜スープ
7	火	牛乳 豆花クッキー	かき玉うどん 厚揚げの磯部揚げ かぶときゅうりの浅漬け	牛乳 きな粉サンド 厚揚げスープ
8	水	牛乳 ベビースティック	【お誕生日会】人参ごはん 野菜のそぼろ煮 春雨中華サラダ ワンタンスープ 柿	牛乳 さつま芋ケーキ すまし汁
9	木	牛乳 カボチャポーロ	米粉ロールパン ささみフライ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり みそ汁
10	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鮭の照り焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 焼き芋 すまし汁
11	土	牛乳 ベビースティック	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 みかん	牛乳 ウィンナードック 大根スープ
13	月	牛乳 カボチャポーロ	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ	牛乳 マカロニみたらし 野菜スープ
14	火	牛乳 豆花クッキー	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 麴のスープ	ヨーグルト クラッカー
15	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 肉じゃが 即席漬け みそ汁	牛乳 野菜うどん
16	木	牛乳 かぼちゃのポーロ	米粉ロールパン グラタン フレンチサラダ 白菜スープ	牛乳 わかめおにぎり みそ汁
17	金	牛乳	魚がゆ 梅おかか和え すまし汁	牛乳 マーラカオ みそ汁
18	土	牛乳 ベビースティック	鶏ごはん さつまいもの甘煮 豚汁	牛乳 ツナ&コーンパン すまし汁
20	月	飲むヨーグルト	そぼろ丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 さつま芋とリンゴのスクーン 小松菜スープ
21	火	牛乳 豆花クッキー	かき玉うどん 厚揚げの磯部揚げ かぶときゅうりの浅漬け	牛乳 きな粉サンド 厚揚げスープ
22	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン タンドリーチキン コールスローサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 ゆかりおにぎり すまし汁
24	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鮭の照り焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 焼き芋 すまし汁
25	土	牛乳 ベビースティック	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 みかん	牛乳 ウィンナードック 大根スープ
27	月	牛乳	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ	牛乳 マカロニみたらし 野菜スープ
28	火	牛乳 豆花クッキー	スパゲティナポリタン フレンチサラダ 麴のスープ	ヨーグルト クラッカー
29	水	飲むヨーグルト	そぼろ丼 スティック野菜 みそ汁	ぶどうゼリー せんべい
30	木	牛乳 カボチャポーロ	米粉ロールパン ささみフライ ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり みそ汁

七五三

子供の健やかな成長を願う行事で、11月15日に行われます。
7歳の女の子は帯解きの儀、5歳の男の子は袴着の儀、3歳の女の子(男の子)は髪置きの儀を行います。七五三の時に食べられる千歳飴も子供の成長と延命長寿を願うもので袋には、鶴亀や松竹梅 寿など縁起の良い文字や絵柄が書かれています。

『一般的なお祝いメニュー』

赤飯…赤色は、邪気を払うと言われており縁起が良い。

鯛 …『めでたい』という語呂合わせだけではなく、長生きする魚で栄養価も高いことから長寿や健康を連想させる。

海老…背中が曲がるくらいまで長生きできるようにと、長寿の意味が込められている。

食事はマナーよりも
楽しさ優先で

食事は、楽しく食べる事がいちばんです。
0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫です。
大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。
食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きましょう。



2023年



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 野菜の煮物 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ミルク	野菜うどん ミルク
2	木	米粉ロールパン豆乳浸し クリーム煮 野菜の煮浸し 白菜スープ ミルク	わかめがゆ みそ汁 ミルク
4	土	鶏がゆ さつまいもの甘煮 鶏汁 ミルク	ツナパンがゆ すまし汁 ミルク
6	月	そぼろがゆ ボイル野菜 みそ汁 ミルク	さつまいもがゆ すまし汁 ミルク
7	火	かき玉うどん 厚揚げの磯煮 かぶ煮 ミルク	きな粉パンがゆ みそ汁 ミルク
8	水	【お誕生日会】人参がゆ 野菜のそぼろ煮 春雨煮 ワンタンスープ ミルク	さつまいもがゆ すまし汁 ミルク
9	木	米粉ロールパン豆乳浸し ささみキャベツ煮 野菜のミルク煮 オニオンスープ ミルク	ツナがゆ みそ汁 ミルク
10	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 たぬき汁 ミルク	さつま芋のミルクがゆ すまし汁 ミルク
11	土	鶏肉あんかけがゆ みぞれ大根 すまし汁 ミルク	パンがゆ 大根スープ ミルク
13	月	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツと麩の煮物 ミルク	鶏とマカロニミルク煮 野菜スープ ミルク
14	火	洋風うどん 野菜の煮浸し ミルク	ヨーグルト 野菜スープ ミルク
15	水	全がゆ 野菜の煮物 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ミルク	野菜うどん ミルク
16	木	米粉ロールパン豆乳浸し クリーム煮 野菜の煮浸し 白菜スープ ミルク	わかめがゆ みそ汁 ミルク
17	金	魚がゆ 大根煮 すまし汁 ミルク	小松菜がゆ みそ汁 ミルク
18	土	鶏がゆ さつまいもの甘煮 鶏汁 ミルク	ツナパンがゆ すまし汁 ミルク
20	月	そぼろがゆ ボイル野菜 みそ汁 ミルク	さつまいもがゆ すまし汁 ミルク
21	火	かき玉うどん 厚揚げの磯煮 かぶ煮 ミルク	きな粉パンがゆ みそ汁 ミルク
22	水	米粉パン豆乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 キャベツのお浸し チンゲン菜スープ ミルク	野菜味噌がゆ すまし汁 ミルク
24	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 たぬき汁 ミルク	さつま芋のミルクがゆ すまし汁 ミルク
25	土	鶏肉あんかけがゆ みぞれ大根 すまし汁 ミルク	パンがゆ 大根スープ ミルク
27	月	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツと麩の煮物 ミルク	鶏とマカロニミルク煮 野菜スープ ミルク
28	火	洋風うどん 野菜の煮浸し ミルク	ヨーグルト 野菜スープ ミルク
29	水	そぼろがゆ ボイル野菜 みそ汁 ミルク	おじや 豆腐のそぼろ汁 ミルク
30	木	米粉ロールパン豆乳浸し ささみキャベツ煮 野菜のミルク煮 オニオンスープ ミルク	ツナがゆ みそ汁 ミルク

七五三

子供の健やかな成長を願う行事で、11月15日に行われます。
7歳の女の子は帯解きの儀、5歳の男の子は袴着の儀、3歳の女の子(男の子)は髪置きの儀を行います。七五三の時に食べられる**千歳飴**も子供の成長と延命長寿を願うもので袋には、鶴亀や松竹梅 寿など縁起の良い文字や絵柄が書かれています。

『一般的なお祝いメニュー』

赤飯…赤色は、邪気を払うと言われており縁起が良い。

鯛 …『めでたい』という語呂合わせだけではなく、長生きする魚で栄養価も高いことから長寿や健康を連想させる。

海老…背中が曲がるくらいまで長生きできるようにと、長寿の意味が込められている。

食事はマナーよりも
楽しさ優先で

食事は、楽しく食べる事がいちばんです。
0~2歳児は、まだマナーは二次で大丈夫です。
大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。
食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きましょう。



2023年



献立表(7~8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 野菜の煮物 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ミルク	野菜うどん ミルク
2	木	米粉ロールパンがゆ クリーム煮 野菜の煮浸し 白菜スープ ミルク	わかめがゆ みそ汁 ミルク
4	土	鶏がゆ さつまいもの甘煮 鶏汁 ミルク	米粉ロールパンがゆ すまし汁 ミルク
6	月	そばろがゆ 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	さつまいもがゆ みそ汁 ミルク
7	火	かき玉うどん 厚揚げの磯煮 ミルク	きな粉パンがゆ みそ汁 ミルク
8	水	【お誕生日会】人参がゆ 野菜のそばろ煮 春雨煮 ワンタンスープ ミルク	さつまいもがゆ すまし汁 ミルク
9	木	米粉ロールパンがゆ ささみキャベツ煮 野菜のミルク煮 オニオンスープ ミルク	ツナがゆ みそ汁 ミルク
10	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の柔らか煮 たぬき汁 ミルク	さつまいものミルクがゆ すまし汁 ミルク
11	土	鶏肉あんかけがゆ みぞれ大根 すまし汁 ミルク	米粉ロールパンがゆ 大根スープ ミルク
13	月	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツと麩の煮物 ミルク	鶏とマカロニミルク煮 野菜スープ ミルク
14	火	洋風うどん 野菜の煮浸し ミルク	ヨーグルト 野菜スープ ミルク
15	水	全がゆ 野菜の煮物 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ミルク	野菜うどん ミルク
16	木	米粉ロールパンがゆ クリーム煮 野菜の煮浸し 白菜スープ ミルク	わかめがゆ みそ汁 ミルク
17	金	魚がゆ 大根煮 すまし汁 ミルク	小松菜がゆ みそ汁 ミルク
18	土	鶏がゆ さつまいもの甘煮 鶏汁 ミルク	米粉ロールパンがゆ すまし汁 ミルク
20	月	そばろがゆ 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	さつまいもがゆ みそ汁 ミルク
21	火	かき玉うどん 厚揚げの磯煮 ミルク	きな粉パンがゆ みそ汁 ミルク
22	水	米粉ロールパンがゆ 鶏肉のオニオンソース煮 キャベツのお浸し チンゲン菜スープ ミルク	野菜味噌がゆ すまし汁 ミルク
24	金	全がゆ 鮭のおろし人参煮 野菜の柔らか煮 たぬき汁 ミルク	さつまいものミルクがゆ すまし汁 ミルク
25	土	鶏肉あんかけがゆ みぞれ大根 すまし汁 ミルク	米粉ロールパンがゆ 大根スープ ミルク
27	月	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツと麩の煮物 ミルク	鶏とマカロニミルク煮 野菜スープ ミルク
28	火	洋風うどん 野菜の煮浸し ミルク	ヨーグルト 野菜スープ ミルク
29	水	そばろがゆ 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	おじや 豆腐のそばろ汁 ミルク
30	木	米粉ロールパンがゆ ささみキャベツ煮 野菜のミルク煮 オニオンスープ ミルク	ツナがゆ みそ汁 ミルク

七五三

子供の健やかな成長を願う行事で、11月15日に行われます。7歳の女の子は帯解きの儀、5歳の男の子は袴着の儀、3歳の女の子(男の子)は髪置きの儀を行います。七五三の時に食べられる千歳飴も子供の成長と延命長寿を願うもので袋には、鶴亀や松竹梅 寿など縁起の良い文字や絵柄が書かれています。

『一般的なお祝いメニュー』

赤飯…赤色は、邪気を払うと言われており縁起が良い。

鯛 …『めでたい』という語呂合わせだけでなく、長生きする魚で栄養価も高いことから長寿や健康を連想させる。

海老…背中が曲がるくらいまで長生きできるようにと、長寿の意味が込められている。

食事はマナーよりも
楽しさ優先で

食事は、楽しく食べる事がいちばんです。0~2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫です。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きましょう。

