

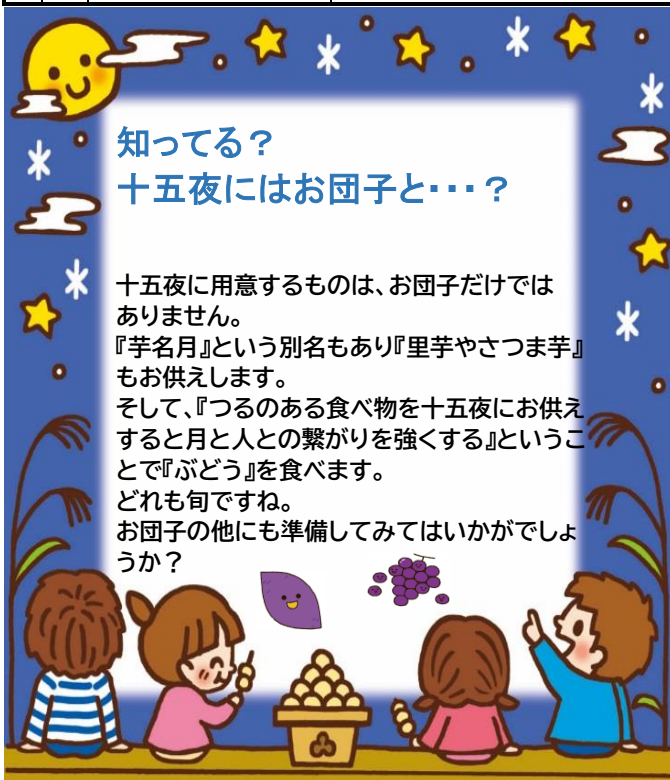
2023年



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	金	牛乳 クラッカー	ごはん 春雨炒め煮 即席漬け みそ汁	牛乳 ミートパンネ	571 Kcal 18.5 g	24.2 g
2	土	牛乳 のりすけ せんべい	焼きそば 野菜の甘煮漬け 中華風スープ オレンジ	牛乳 ブルーベリーサンド	527 Kcal 17.6 g	20.1 g
4	月	牛乳 きなこ せんべい	和風スパゲッティ ゆかり和え チンゲン菜のスープ	牛乳 ごまスコーン	567 Kcal 19.8 g	22.6 g
5	火	牛乳 豆花 クッキー	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁	牛乳 梅カツオおにぎり	639 Kcal 20.7 g	25.3 g
6	水	牛乳 のりすけ せんべい	【お誕生日会】チーズバーガー ジャガイモのコーンソテー マカロニスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト	623 Kcal 23 g	19.7 g
7	木	りんごジュース ステック チーズ	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き 味噌ドレッシング オクラスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	564 Kcal 20.9 g	22.3 g
8	金	牛乳 クラッカー	ごはん 白身魚のおろしソースかけ もやしの香りและ みそ汁	牛乳 ココア揚げパン	540 Kcal 17.6 g	23.6 g
9	土	牛乳 のりすけ せんべい	豚丼 かぼちゃの甘煮 ワカメスープ オレンジ	牛乳 ツナ&コーンパン	620 Kcal 17.1 g	24.3 g
11	月	牛乳 きなこ せんべい	豆腐そぼろ丼 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	582 Kcal 19.8 g	22.1 g
12	火	牛乳 豆花 クッキー	米粉ロールパン ハンバーグ チーズサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり	581 Kcal 15.1 g	21.9 g
13	水	牛乳 のりすけ せんべい	ごはん 野菜カレー フレンチサラダ	フルーツポンチ クラッカー	606 Kcal 17.4 g	21.4 g
14	木	りんごジュース ステック チーズ	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 ココアういろ	537 Kcal 20.9 g	21.2 g
15	金	牛乳 クラッカー	ごはん 春雨炒め煮 即席漬け みそ汁	牛乳 ミートパンネ	571 Kcal 18.5 g	24.2 g
16	土	牛乳 のりすけ せんべい	焼きそば 野菜の甘煮漬け 中華風スープ オレンジ	牛乳 ブルーベリーサンド	527 Kcal 17.6 g	20.1 g
19	火	牛乳 豆花 クッキー	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁	牛乳 梅カツオおにぎり	639 Kcal 20.7 g	25.3 g
20	水	牛乳 のりすけ せんべい	かしわうどん ちくわの磯部揚げ 大根ときゅうりの梅和え	りんごゼリー らふく	540 Kcal 19.4 g	19.7 g
21	木	りんごジュース ステック チーズ	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き 味噌ドレッシング オクラスープ	牛乳 昆布とツナのおにぎり	564 Kcal 20.9 g	22.3 g
22	金	飲むヨーグルト	ごはん 白身魚のおろしソースかけ もやしの香りและ みそ汁	牛乳 ココア揚げパン	540 Kcal 17.6 g	23.6 g
25	月	牛乳 きなこ せんべい	豆腐そぼろ丼 きゅうりとトマトのサラダ すまし汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	620 Kcal 17.1 g	24.3 g
26	火	りんごジュース	米粉ロールパン ハンバーグ チーズサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり	537 Kcal 20.9 g	21.2 g
27	水	牛乳 のりすけ せんべい	ごはん 野菜カレー フレンチサラダ	フルーツポンチ クラッカー	616 Kcal 17.4 g	21.4 g
28	木	りんごジュース ステック チーズ	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 ココアういろ	581 Kcal 20.9 g	21.4 g
29	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き おかか和え すまし汁	牛乳 人参ケーキ	546 Kcal 18.1 g	25.7 g
30	土	牛乳 のりすけ せんべい	豚丼 かぼちゃの甘煮 ワカメスープ オレンジ	牛乳 ツナ&コーンパン	621 Kcal 17.1 g	24.3 g



知ってる? 十五夜にはお団子と・・・?

十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。
『芋名月』という別名もあり『里芋やさつま芋』もお供えます。
そして、『つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人との繋がりを強くする』ということで『ぶどう』を食べます。
どれも旬ですね。
お団子の他にも準備してみてもいいかなどでしょうか?

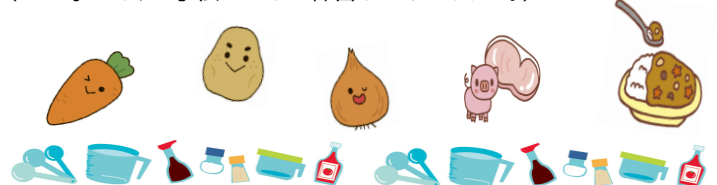


9/4(月)食育講座で、10/27(金)の料理保育にむけて 疑似体験を行います。
今年のメニューは、カレーです。

幼児クラス対象で

- ・はと組さんは野菜を洗う、玉葱の皮むき、シメジの房分け作業
- ・かもめ組さんはピーラーで人参 じゃがいもの皮むき作業
- ・くじゃく組さんは野菜を包丁で切る作業

普段、野菜や調理器具に触れることが少ないお友達がたくさんいると思います。本番の料理保育にむけて予行練習してみましょう。
(*お家でも、お手伝いをして練習してみましょう。)



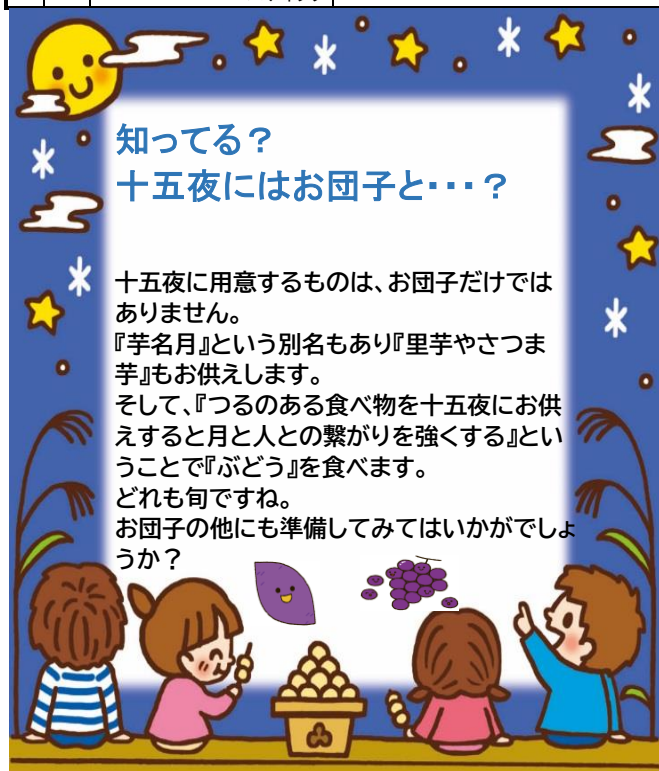
2023年



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	金	牛乳 クラッカー	軟飯 春雨炒め煮 即席漬け みそ汁	牛乳 鶏トマトうどん
2	土	牛乳 ベビースティック	野菜うどん 甘酢漬け オレンジ	牛乳 ブルーベリーサンド 麩のスープ
4	月	牛乳 カボチャボーロ	和風スパゲッティ ゆかり和え チンゲン菜スープ	牛乳 ごまスコーン 野菜のスープ
5	火	牛乳 豆花クッキー	ビビンバ丼 キャベツ煮 すまし汁	牛乳 梅カツオおにぎり みそ汁
6	水	牛乳 ベビースティック	【お誕生日会】米粉ロールパン ハンバーグ じゃが芋コーンソテー マカロニスープ オレンジ	牛乳 スイートポテト 小松菜スープ
7	木	牛乳 ベビースティック	軟飯 鶏肉の香草パン粉焼き 味噌ドレッシング和え オクラスープ	牛乳 ツナおにぎり みそ汁
8	金	牛乳 クラッカー	軟飯 白身魚のおろしソースかけ もやしの香りและ みそ汁	牛乳 揚げパン マカロニスープ
9	土	牛乳 ベビースティック	豚丼 かぼちゃの甘煮 わかめスープ オレンジ	牛乳 ツナ&コーンパン オニオンスープ
11	月	牛乳 カボチャボーロ	豆腐そぼろ丼 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン キャベツスープ
12	火	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン ハンバーグ チーズサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり すまし汁
13	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	フルーツポンチ クラッカー
14	木	牛乳 カボチャボーロ	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 ポテトリゾット ブロッコリースープ
15	金	牛乳 クラッカー	軟飯 春雨炒め煮 即席漬け みそ汁	牛乳 鶏トマトうどん
16	土	牛乳 ベビースティック	野菜うどん 甘酢漬け オレンジ	牛乳 ブルーベリーサンド 麩のスープ
19	火	牛乳 豆花クッキー	ビビンバ丼 キャベツ煮 すまし汁	牛乳 梅カツオおにぎり みそ汁
20	水	牛乳 ベビースティック	かしわうどん 鶏肉と野菜の煮物	牛乳 のりがゆ みそ汁
21	木	牛乳 カボチャボーロ	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き 味噌ドレッシング和え オクラスープ	牛乳 ツナおにぎり みそ汁
22	金	牛乳 クラッカー	軟飯 白身魚のおろしソースかけ もやしの香りและ みそ汁	牛乳 揚げパン マカロニスープ
25	月	牛乳 カボチャボーロ	豆腐そぼろ丼 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン キャベツスープ
26	火	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン ハンバーグ チーズサラダ トマトスープ	牛乳 わかめおにぎり すまし汁
27	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	フルーツポンチ クラッカー
28	木	牛乳 カボチャボーロ	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 ポテトリゾット ブロッコリースープ
29	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鮭のみそマヨネーズ焼き おかか和え すまし汁	牛乳 人参ケーキ 野菜スープ
30	土	牛乳 ベビースティック	豚丼 かぼちゃの甘煮 わかめスープ オレンジ	牛乳 ツナ&コーンパン オニオンスープ



知ってる? 十五夜にはお団子と・・・?

十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。
『芋名月』という別名もあり『里芋やさつま芋』もお供えします。
そして、『つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人との繋がりを強くする』ということで『ぶどう』を食べます。
どれも旬ですね。
お団子の他にも準備してみたいかがでしうか？



食感を楽しむ工夫で 噛む力をアップ

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する一歳以降は様々な食材をいろいろな調理法で与えることができます。
『モチモチ』『カリカリ』『パリパリ』など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫してみましょう。
食事中は、『噛むとどんな音がするかな?』などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

2023年



献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

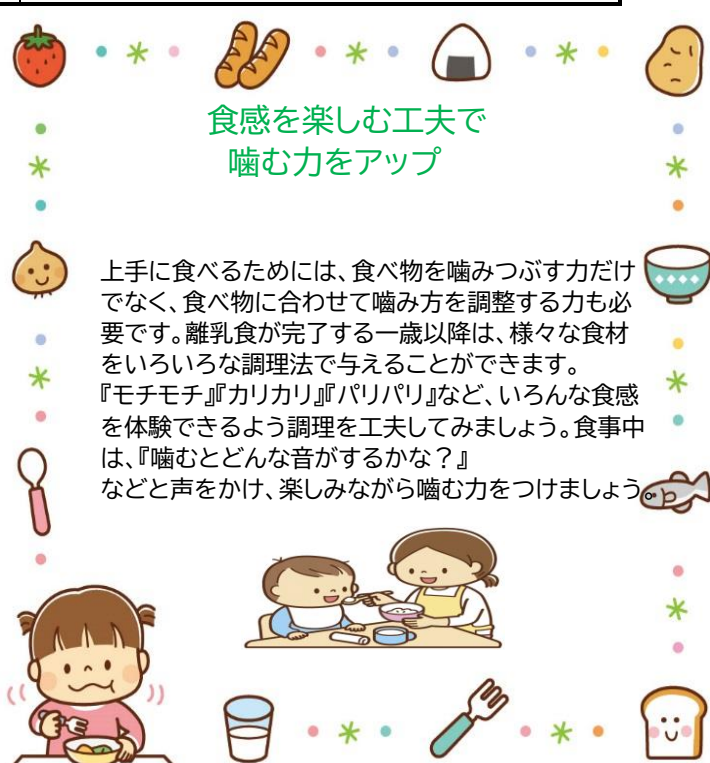
日	曜	午前食	午後食
1	金	全がゆ 春雨煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ミルク	鶏トマトうどん ミルク
2	土	野菜うどん 大根煮 ミルク	米粉パン牛乳浸し 麴のスープ ミルク
4	月	和風うどん 大根と人参のみぞれ煮 チンゲン菜スープ ミルク	青梗菜がゆ 野菜スープ ミルク
5	火	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツ煮 すまし汁 ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
6	水	【お誕生日会】米粉ロールパン豆乳浸し ハンバーグくずし煮 じゃが芋コーンソテー マカロニスープ ミルク	さつまいもがゆ 小松菜スープ ミルク
7	木	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜のみそ煮 オクラスープ ミルク	ツナがゆ みそ汁 ミルク
8	金	全がゆ 白身魚のみぞれ煮 青菜と人参の煮浸し みそ汁 ミルク	米粉パンがゆ マカロニスープ ミルク
9	土	豚丼 かぼちゃの甘煮 わかめスープ ミルク	ツナパンがゆ オニオンスープ ミルク
11	月	豆腐そぼろがゆ きゅうりとトマトのサラダ みそ汁 ミルク	ヨーグルト蒸しパン豆乳浸し キャベツスープ ミルク
12	火	米粉ロールパン豆乳浸し ハンバーグスープ煮 チーズサラダ トマトスープ ミルク	わかめがゆ すまし汁 ミルク
13	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 煮浸し ミルク	鶏うどん ミルク
14	木	ミートスパゲッティ ブロッコリーだし煮 ポテトスープ ミルク	ポテトリゾット ブロッコリースープ ミルク
15	金	全がゆ 春雨煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ミルク	鶏トマトうどん ミルク
16	土	野菜うどん 大根煮 ミルク	米粉パン牛乳浸し 麴のスープ ミルク
19	火	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツ煮 すまし汁 ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
20	水	かしわうどん 鶏肉と野菜の煮物 ミルク	海苔がゆ みそ汁 ミルク
21	木	米粉パン豆乳浸し 鶏肉の煮物 野菜煮 オクラスープ ミルク	ツナがゆ みそ汁 ミルク
22	金	全がゆ 白身魚のみぞれ煮 青菜と人参の煮浸し みそ汁 ミルク	米粉パンがゆ マカロニスープ ミルク
25	月	豆腐そぼろがゆ きゅうりとトマトのサラダ みそ汁 ミルク	ヨーグルト蒸しパン豆乳浸し キャベツスープ ミルク
26	火	米粉ロールパン豆乳浸し ハンバーグスープ煮 チーズサラダ トマトスープ ミルク	わかめがゆ すまし汁 ミルク
27	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 煮浸し ミルク	鶏うどん ミルク
28	木	ミートスパゲッティ ブロッコリーだし煮 ポテトスープ ミルク	ポテトリゾット ブロッコリースープ ミルク
29	金	全がゆ 鮭のみそ煮 おかか煮 すまし汁 ミルク	人参がゆ 野菜スープ ミルク
30	土	豚丼 かぼちゃの甘煮 わかめスープ ミルク	ツナパンがゆ オニオンスープ ミルク

知ってる？ 十五夜にはお団子と・・・？

十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。
『芋名月』という別名もあり『里芋やさつま芋』もお供えします。
そして、『つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人との繋がりを強くする』ということで『ぶどう』を食べます。
どれも旬ですね。
お団子の他にも準備してみたいかがでしょうか？

食感を楽しむ工夫で 噛む力をアップ

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する一歳以降は、様々な食材をいろいろな調理法で与えることができます。
『モチモチ』『カリカリ』『バリバリ』など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫してみましょう。食事中は、『噛むとどんな音がするかな？』などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。



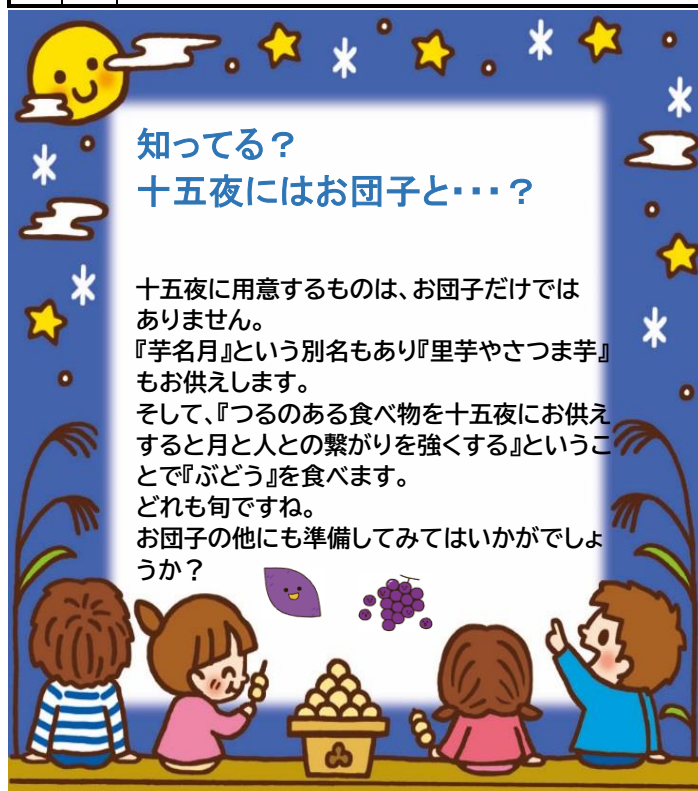
2023年



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	金	全がゆ 春雨煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ミルク	鶏トマトうどん ミルク
2	土	野菜うどん 大根煮 ミルク	米粉パンがゆ 麴のスープ ミルク
4	月	和風うどん 大根と人参のみぞれ煮 チンゲン菜スープ ミルク	青梗菜がゆ 野菜スープ ミルク
5	火	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツ煮 すまし汁 ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
6	水	【お誕生日会】米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 マッシュポテト 野菜スープ ミルク	さつまいもがゆ 小松菜スープ ミルク
7	木	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜のみそ煮 オクラスープ ミルク	ツナがゆ みそ汁 ミルク
8	金	全がゆ 白身魚のみぞれ煮 青菜と人参の煮浸し みそ汁 ミルク	米粉パンがゆ マカロニスープ ミルク
9	土	全がゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの甘煮 わかめスープ ミルク	米粉パン牛乳がゆ オニオンスープ ミルク
11	月	豆腐そぼろがゆ トマトお浸し 麴のスープ ミルク	豆腐がゆ キャベツスープ ミルク
12	火	米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツのおかか煮 トマトスープ ミルク	わかめがゆ すまし汁 ミルク
13	水	全がゆ 野菜のミルク煮 煮浸し ミルク	鶏うどん ミルク
14	木	洋風うどん ブロッコリーだし煮 ポテトスープ ミルク	ポテトリゾット ブロッコリースープ ミルク
15	金	全がゆ 春雨煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁 ミルク	鶏トマトうどん ミルク
16	土	野菜うどん 大根煮 ミルク	米粉パンがゆ 麴のスープ ミルク
19	火	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツ煮 すまし汁 ミルク	おかかがゆ みそ汁 ミルク
20	水	かしわうどん 鶏肉と野菜の煮物 ミルク	海苔がゆ みそ汁 ミルク
21	木	米粉パンがゆ 鶏肉の煮物 野菜煮 オクラスープ ミルク	ツナがゆ みそ汁 ミルク
22	金	全がゆ 白身魚のみぞれ煮 青菜と人参の煮浸し みそ汁 ミルク	米粉パンがゆ マカロニスープ ミルク
25	月	豆腐そぼろがゆ トマトお浸し 麴のスープ ミルク	豆腐がゆ キャベツスープ ミルク
26	火	米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツのおかか煮 トマトスープ ミルク	わかめがゆ すまし汁 ミルク
27	水	全がゆ 野菜のミルク煮 煮浸し ミルク	鶏うどん ミルク
28	木	洋風うどん ブロッコリーだし煮 ポテトスープ ミルク	ポテトリゾット ブロッコリースープ ミルク
29	金	全がゆ 鮭のみそ煮 おかか煮 すまし汁 ミルク	人参がゆ 野菜スープ ミルク
30	土	全がゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの甘煮 わかめスープ ミルク	米粉パンがゆ オニオンスープ ミルク



知ってる? 十五夜にはお団子と…?

十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。
『芋名月』という別名もあり『里芋やさつま芋』もお供えます。
そして、『つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人との繋がりを強くする』ということで『ぶどう』を食べます。
どれも旬ですね。
お団子の他にも準備してみたいはいかがでしょうか?

食感を楽しむ工夫で 噛む力をアップ

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する一歳以降は、様々な食材をいろいろな調理法で与えることができます。
『モチモチ』『カリカリ』『バリバリ』など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫してみましょう。食事中は、『噛むとどんな音がするかな?』などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

