

2024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 kcal	タンパク質 g
1	金	牛乳 クラッカー	【お誕生日会】鮭ちらし 鶏肉の照り焼き ごまみそあえ すまし汁 いちご	牛乳 お誕生日ケーキ ひなあられ	638 Kcal 22 g	25.8 g
2	土	牛乳 のりすけせんべい	チキンピラフ ゆかり和え コーンスープ パナナ	牛乳 ツナサンド	528 Kcal 22 g	18.6 g
4	月	牛乳 きな粉せんべい	ごはん 肉豆腐 ひじきのマリネ みそ汁	牛乳 揚げパン(ココア)	574 Kcal 19 g	21.5 g
5	火	牛乳 豆花クッキー	味噌煮込みうどん ちくわの磯部揚げ トマト	麦茶 さつまいもおにぎり スティックチーズ	542 Kcal 11 g	20.0 g
6	水	牛乳 のりすけせんべい	ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ	牛乳 クイックブレッド	624 Kcal 16 g	21.8 g
7	木	リンゴジュース スティックチーズ	ごはん ハンバーグ 大根ツナサラダ キャベツのスープ	麦茶 コーンカレーおにぎり 浅漬けきゅうり	584 Kcal 17 g	20.6 g
8	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭のみそマヨ焼き のりあえ みそ汁	牛乳 きこのスパゲティ	590 Kcal 19 g	28.4 g
11	月	牛乳 きな粉せんべい	ビビンバ丼 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 きんとん春巻き	584 Kcal 21 g	21.4 g
12	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん ささみフライ ブロッコリーサラダ 人参スープ	ぶどうゼリー らふく	573 Kcal 21 g	21.5 g
13	水	牛乳 のりすけせんべい	米粉ロールパン ポテトグラタン フレンチサラダ コーンスープ	麦茶 わかめおにぎり たくあん	592 Kcal 21 g	22.0 g
14	木	リンゴジュース スティックチーズ	ごはん 鯖の香味焼き おかかあえ みそ汁	牛乳 きな粉サンド	609 Kcal 23 g	27.4 g
15	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまみそあえ すまし汁	牛乳 いちごのムース	592 Kcal 24 g	23.4 g
16	土	牛乳 のりすけせんべい	肉うどん スティック野菜 みかん	牛乳 ブルーベリーサンド	502 Kcal 11 g	25.2 g
18	月	牛乳 きな粉せんべい	ごはん 肉豆腐 ひじきのマリネ みそ汁	牛乳 揚げパン(ココア)	574 Kcal 19 g	21.5 g
19	火	牛乳 豆花クッキー	味噌煮込みうどん ちくわの磯部揚げ トマト	麦茶 さつまいもおにぎり スティックチーズ	542 Kcal 11 g	20.0 g
21	木	リンゴジュース スティックチーズ	【リクエスト給食】チーズバーガー わかめサラダ はるさめスープ	ぶどうジュース もちもちドーナツ	525 Kcal 19 g	18.8 g
22	金	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭のみそマヨ焼き のりあえ みそ汁	牛乳 きこのスパゲティ	590 Kcal 19 g	28.4 g
23	土	牛乳 のりすけせんべい	チキンピラフ ゆかり和え コーンスープ パナナ	牛乳 ツナサンド	528 Kcal 22 g	18.6 g
25	月	牛乳 きな粉せんべい	ビビンバ丼 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 きんとん春巻き	584 Kcal 21 g	21.4 g
26	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん ささみフライ ブロッコリーサラダ 人参スープ	ぶどうゼリー らふく	573 Kcal 21 g	21.5 g
27	水	牛乳 のりすけせんべい	米粉ロールパン ポテトグラタン フレンチサラダ コーンスープ	麦茶 わかめおにぎり たくあん	592 Kcal 21 g	22.0 g
28	木	リンゴジュース スティックチーズ	ごはん 鯖の香味焼き おかかあえ みそ汁	牛乳 きな粉サンド	609 Kcal 23 g	27.4 g
29	金	牛乳 クラッカー	スパゲッティナポリタン チーズサラダ コーンスープ	麦茶 中華風おにぎり たくあん	557 Kcal 16 g	20.3 g
30	土	牛乳 のりすけせんべい	肉うどん スティック野菜 みかん	牛乳 ブルーベリーサンド	502 Kcal 11 g	25.2 g

## ひな祭り



ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う行事で、桃の節句とも呼ばれます。保育園では3月1日のお誕生日会の日のおやつに菱餅をイメージした3食蒸しパン(抹茶、プレーン、いちご)とひなあられを提供予定です。

・菱餅

緑、白、ピンクの三色の餅を菱形に切って重ねたもの。色の意味は緑は「健康や長寿/大地、白は浄化/雪、ピンクは魔除け/桃などいくつか説があります。

・ひなあられ

ピンク、緑、黄、白の4食で、四季を表しており、1年中幸せに過ごせるようにという願いが込められています。

ひなあられ、皆さんはどちらが馴染み深いでしょうか？

◆うるち米の乾飯に砂糖がけをして甘みをつけ、着色したもの。

→関東

◆塩、しょうゆ味のもち米を原料としたあられ。

→関西



## リクエスト給食



3月21日は、くじゃく組さんが皆んなで考えてくれたリクエストメニューになっています。

昼食は

【チーズバーガー、わかめサラダ、春雨スープ】

おやつは

【ぶどうジュース、もちもちドーナツ】



昼食とおやつどちらもおいしそうですね！！



くじゃく組の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

4月からいよいよ小学生ですね。

小学校でも好き嫌いせずなんでも食べて、元気いっぱいたくさんのごことにチャレンジして頑張ってください。

ずっと応援しています♪



2024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	豆乳	3時おやつ
1	金	牛乳 クラッカー	【お誕生日会】鮭ちらし 鶏肉の照り焼き ごまみそあえ すまし汁 いちご	牛乳 お誕生日ケーキ 野菜スープ
2	土	牛乳 ベビースティック	チキンピラフ ゆかり和え コーンスープ パナナ	牛乳 ツナサンド わかめスープ
4	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 肉豆腐 大根と人参のくず煮 みそ汁	牛乳 揚げパン(ココア)豆腐スープ
5	火	牛乳 豆花クッキー	味噌煮込みうどん さつま芋ミルク煮 トマトおかか和え	麦茶 さつま芋おにぎり すまし汁
6	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 野菜のクリーム煮 しやしき野菜サラダ	牛乳 クイックブレッド ポテトスープ
7	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 ハンバーグ 大根ツナサラダ キャベツのスープ	麦茶 コーンおにぎり 大根スープ
8	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鮭のみそマヨ焼き のりあえ みそ汁	牛乳 わかめうどん
11	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ビビンバ丼 スティック野菜 豆腐スープ	牛乳 さつま芋茶巾 小松菜のスープ
12	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 ささみフライ ブロッコリーおかか和え 人参スープ	ぶどうゼリー すまし汁
13	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ コーンスープ	麦茶 わかめおにぎり みそ汁
14	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 魚のあんかけ おかかあえ みそ汁	牛乳 きな粉サンド 麩のスープ
15	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鶏肉の照り焼き ごまみそあえ すまし汁	牛乳 いちごのムース 野菜のスープ
16	土	牛乳 ベビースティック	肉うどん スティック野菜 みかん	牛乳 ブルーベリーサンド 野菜のスープ
18	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 肉豆腐 大根と人参のくず煮 みそ汁	牛乳 揚げパン(ココア)豆腐スープ
19	火	牛乳 豆花クッキー	味噌煮込みうどん さつま芋ミルク煮 トマトおかか和え	麦茶 さつま芋おにぎり すまし汁
21	木	牛乳 かぼちゃボーロ	【リクエスト給食】米粉ロールパン 和風あんかけハンバーグ わかめサラダ はるさめスープ	牛乳 もちもちドーナツ
22	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鮭のみそマヨ焼き のりあえ みそ汁	牛乳 わかめうどん
23	土	牛乳 ベビースティック	チキンピラフ ゆかり和え コーンスープ パナナ	牛乳 ツナサンド わかめスープ
25	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ビビンバ丼 スティック野菜 豆腐スープ	牛乳 さつま芋茶巾 小松菜のスープ
26	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 ささみフライ ブロッコリーおかか和え 人参スープ	ぶどうゼリー すまし汁
27	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ コーンスープ	麦茶 わかめおにぎり みそ汁
28	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 魚のあんかけ おかかあえ みそ汁	牛乳 きな粉サンド 麩のスープ
29	金	牛乳 クラッカー	スパゲッティナポリタン チーズサラダ コーンスープ	麦茶 中華風おにぎり みそ汁
30	土	牛乳 ベビースティック	肉うどん スティック野菜 みかん	牛乳 ブルーベリーサンド 野菜のスープ

## ひな祭り



ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う行事で、桃の節句とも呼ばれます。保育園では3月1日のお誕生日会の日のおやつに菱餅をイメージした3食蒸しパン(抹茶、プレーン、いちご)とひなあられを提供予定です。

## ・菱餅

緑、白、ピンクの三色の餅を菱形に切って重ねたもの。色の意味は緑は「健康や長寿/大地、白は浄化/雪、ピンクは魔除け/桃などいくつか説があります。

## ・ひなあられ

ピンク、緑、黄、白の4食で、四季を表しており、1年中幸せに過ごせるようにという願いが込められています。

ひなあられ、皆さんはどちらが馴染み深いでしょうか？

◆うるち米の乾飯に砂糖がけをして甘みをつけ、着色したもの。

→関東

◆塩、しょうゆ味のもち米を原料としたあられ。

→関西



## リクエスト給食



3月21日は、くじゃく組さんが皆んなで考えてくれたリクエストメニューになっています。

昼食は

【チーズバーガー、わかめサラダ、春雨スープ】

おやつは

【ぶどうジュース、もちもちドーナツ】



昼食とおやつどちらもおいしそうですね！！



くじゃく組の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

4月からいよいよ小学生ですね。

小学校でも好き嫌いせずなんでも食べて、元気いっぱいたくさんの方にチャレンジして頑張ってください。

ずっと応援しています♪



日	曜	午前食	午後食	
1	金	【お誕生日会】鮭がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 野菜のお浸し すまし汁	蒸しパン牛乳浸し 野菜スープ	ミルク
2	土	人参がゆ みぞれ大根 オニオンスープ	ツナパンがゆ わかめスープ	ミルク
4	月	全がゆ 肉豆腐 大根と人参のくず煮 みそ汁	米粉パンがゆ 豆腐スープ	ミルク
5	火	味噌煮込みうどん さつま芋ミルク煮 トマトおかか和え	さつまいもがゆ すまし汁	ミルク
6	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 しやしやしき野菜サラダ	クイックブレッド牛乳浸し ポテトスープ	ミルク
7	木	全がゆ ハンバーグのくずし煮 おろし大根とツナの煮物 キャベツのスープ	人参がゆ 大根スープ	ミルク
8	金	全がゆ 鮭のみそ煮 のり煮 みそ汁	わかめうどん	ミルク
11	月	鶏肉と野菜のあんかけがゆ ボイル野菜 豆腐スープ	さつま芋がゆ 小松菜のスープ	ミルク
12	火	全がゆ ささみとキャベツ煮 ブロッコリーおかか煮 人参スープ	ぶどうゼリー すまし汁	ミルク
13	水	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー 野菜の煮浸し オニオンスープ	わかめがゆ みそ汁	ミルク
14	木	全がゆ 魚のあんかけ おかか煮 みそ汁	きな粉パンがゆ 麩のスープ	ミルク
15	金	全がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 野菜のお浸し すまし汁	麩と野菜のおかゆ 野菜のスープ	ミルク
16	土	肉うどん ボイル野菜	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
18	月	全がゆ 肉豆腐 大根と人参のくず煮 みそ汁	パンがゆ 豆腐スープ	ミルク
19	火	味噌煮込みうどん さつま芋ミルク煮 トマトおかか和え	さつまいもがゆ すまし汁	ミルク
21	木	【リクエスト給食】米粉ロールパン牛乳浸し 和風あんかけハンバーグ キャベツ煮 はるさめスープ	野菜うどん	ミルク
22	金	全がゆ 鮭のみそ煮 のり煮 みそ汁	わかめうどん	ミルク
23	土	人参がゆ みぞれ大根 オニオンスープ	ツナパンがゆ わかめスープ	ミルク
25	月	鶏肉と野菜のあんかけがゆ ボイル野菜 豆腐スープ	さつま芋がゆ 小松菜のスープ	ミルク
26	火	全がゆ ささみとキャベツ煮 ブロッコリーおかか煮 人参スープ	ぶどうゼリー すまし汁	ミルク
27	水	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー 野菜の煮浸し オニオンスープ	わかめがゆ みそ汁	ミルク
28	木	全がゆ 魚のあんかけ おかか煮 みそ汁	きな粉パンがゆ 麩のスープ	ミルク
29	金	ミートスパゲッティ チーズサラダ オニオンスープ	中華風がゆ みそ汁	ミルク
30	土	肉うどん ボイル野菜	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク

ひな祭り



ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う行事で、桃の節句とも呼ばれます。保育園では3月1日のお誕生日会の日のおやつに菱餅をイメージした3食蒸しパン(抹茶、プレーン、いちご)とひなあられを提供予定です。

・菱餅

緑、白、ピンクの三色の餅を菱形に切って重ねたもの。色の意味は緑は「健康や長寿/大地、白は浄化/雪、ピンクは魔除け/桃などいくつか説があります。

・ひなあられ

ピンク、緑、黄、白の4食で、四季を表しており、1年中幸せに過ごせるようにという願いが込められています。

ひなあられ、皆さんはどちらが馴染み深いでしょうか？

◆うるち米の乾飯に砂糖がけをして甘みをつけ、着色したもの。

→関東

◆塩、しょうゆ味のもち米を原料としたあられ。

→関西



リクエスト給食



3月21日は、くじゃく組さんが皆んなで考えてくれたリクエストメニューになっています。

昼食は

【チーズバーガー、わかめサラダ、春雨スープ】

おやつは

【ぶどうジュース、もちもちドーナッツ】



昼食とおやつどちらもおいしそうですね！！

お楽しみに♡



くじゃく組の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

4月からいよいよ小学生ですね。

小学校でも好き嫌いせずなんでも食べて、元気いっぱいたくさんの方にチャレンジして頑張ってください。

ずっと応援しています♪



2024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	【お誕生日会】鮭がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 野菜あんかけ すまし汁	蒸しパン牛乳がゆ 野菜スープ ミルク
2	土	人参がゆ みぞれ大根 オニオンスープ	ツナパンがゆ わかめスープ ミルク
4	月	全がゆ 肉豆腐 大根と人参のくず煮 みそ汁	米粉ロールパンがゆ 豆腐スープ ミルク
5	火	味噌煮込みうどん さつま芋煮 トマト	さつまいもがゆ すまし汁 ミルク
6	水	全がゆ 野菜のミルク煮 野菜と麩の煮物	パンケーキミルク煮 ポテトスープ ミルク
7	木	全がゆ 野菜のそぼろ煮 おろし大根とツナの煮物 キャベツのスープ	人参がゆ 大根スープ ミルク
8	金	全がゆ 鮭のみそ煮 のり煮 みそ汁	わかめうどん ミルク
11	月	鶏肉と野菜のあんかけがゆ 野菜の柔らか煮 豆腐スープ	さつま芋がゆ 小松菜のスープ ミルク
12	火	全がゆ ささみとキャベツ煮 ブロッコリーおかか煮 人参スープ	おじや すまし汁 ミルク
13	水	米粉ロールパンがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮浸し オニオンスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
14	木	全がゆ 魚のとりみ煮 おかか煮 みそ汁	きな粉パンがゆ 麩のスープ ミルク
15	金	全がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 野菜あんかけ すまし汁	麩と野菜のおかゆ 野菜のスープ ミルク
16	土	肉うどん 野菜の柔らか煮	ごまパンがゆ 野菜のスープ ミルク
18	月	全がゆ 肉豆腐 大根と人参のくず煮 みそ汁	米粉ロールパンがゆ 豆腐スープ ミルク
19	火	味噌煮込みうどん さつま芋煮 トマト	さつまいもがゆ すまし汁 ミルク
21	木	【リクエスト給食】米粉ロールパンがゆ そぼろ煮 キャベツ煮 はるさめスープ	野菜うどん ミルク
22	金	全がゆ 鮭のみそ煮 のり煮 みそ汁	わかめうどん ミルク
23	土	人参がゆ みぞれ大根 オニオンスープ	ツナパンがゆ わかめスープ ミルク
25	月	鶏肉と野菜のあんかけがゆ 野菜の柔らか煮 豆腐スープ	さつま芋がゆ 小松菜のスープ ミルク
26	火	全がゆ ささみとキャベツ煮 ブロッコリーおかか煮 人参スープ	おじや すまし汁 ミルク
27	水	米粉ロールパンがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮浸し オニオンスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
28	木	全がゆ 魚のとりみ煮 おかか煮 みそ汁	きな粉パンがゆ 麩のスープ ミルク
29	金	洋風うどん キャベツのおかか煮 オニオンスープ	中華風がゆ みそ汁 ミルク
30	土	肉うどん 野菜の柔らか煮	米粉ロールパンがゆ 野菜のスープ ミルク

ひな祭り



ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う行事で、桃の節句とも呼ばれます。保育園では3月1日のお誕生日会の日のおやつに菱餅をイメージした3食蒸しパン(抹茶、プレーン、いちご)とひなあられを提供予定です。

・菱餅

緑、白、ピンクの三色の餅を菱形に切って重ねたもの。色の意味は緑は「健康や長寿/大地、白は浄化/雪、ピンクは魔除け/桃などいくつか説があります。

・ひなあられ

ピンク、緑、黄、白の4食で、四季を表しており、1年中幸せに過ごせるようにという願いが込められています。

ひなあられ、皆さんはどちらが馴染み深いでしょうか？

◆うるち米の乾飯に砂糖がけをして甘みをつけ、着色したもの。

→関東

◆塩、しょうゆ味のもち米を原料としたあられ。

→関西



リクエスト給食



3月21日は、くじゃく組さんが皆んなで考えてくれたリクエストメニューになっています。

昼食は

【チーズバーガー、わかめサラダ、春雨スープ】

おやつは

【ぶどうジュース、もちもちドーナッツ】



昼食とおやつどちらもおいしそうですね！！



くじゃく組の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

4月からいよいよ小学生ですね。

小学校でも好き嫌いせずなんでも食べて、元気いっぱいたくさんの方にチャレンジして頑張ってください。

ずっと応援しています♪

