


R5年度



館第二すぞのご保育園

日付	曜	1,2歳 午前おやつ	昼 食				午後おやつ
2	23 月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹	かぶとツナのマヨサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬缶 マヨドレ 塩	すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 醤油 塩	牛乳 おにまんじゅう さつまいも 米粉 三温糖 塩 牛乳
3	17 火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯	鯖の柚庵焼き 鯖 みりん 醤油 酒 水 柚子	さつま揚げの煮物 大根 人参 さつま揚げ 油 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 味噌	牛乳 ホットドッグ 米粉コッペパン ウインナー ケチャップ
4	25 水	牛乳 ミレー ビスケット	酵母 ロール	鶏肉のカレー焼き 鶏もも肉 しょうが にんにく カレー粉 醤油 塩 油	スティック野菜 きゅうり にんじん 酢 醤油	きゃべつのスープ きゃべつ 玉葱 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	麦茶 和風ツナおにぎり 精白米 醤油 塩 ツナ油漬缶
5	/ 木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯	れんこんつくね 鶏ひき肉 玉葱 人参 れんこん パン粉 塩 木綿豆腐 油 醤油 三温糖 みりん 片栗粉	ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー いりごま 醤油	すまし汁 白玉麩 えのき わかめ 煮干し 花鰻 醤油 塩	牛乳 バタークッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 牛乳 三温糖
6	20 金	牛乳 マシュ マロ	ご飯	ハヤシライス 豚こま肉 人参 玉葱 しめじ にんにく しょうが 油	しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 油 酢 塩 醤油		6日 ヨーグルト せんべい 20日 麦茶 豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 塩 片栗粉 油 ケチャップ
7	21 土	牛乳 ミレー ビスケット	五目さつまごはん 精白米 さつまあげ 鶏もも肉 人参 板こんにゃく しめじ 醤油 酒 塩 三温糖		みそ汁 白菜 木綿豆腐 煮干し 味噌	りんご	牛乳 ホットケーキ ホットケーキ粉 牛乳 油 メープル
10	24 火	牛乳 小魚 せんべい	ご飯	鰯の和風きのこあんかけ 鰯 えのき しめじ 椎茸 油 三温糖 塩 醤油 みりん 片栗粉	おかかあえ 白菜 小松菜 人参 かつお節 醤油	すまし汁 あおさ 長葱 煮干し 花鰻 醤油 塩	牛乳 大学いも さつまいも 油 三温糖 醤油 水 水飴 黒ごま
11	/ 水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯	ポークカレー 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉葱 クリームコーン缶 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルウ	チーズのサラダ きゃべつ きゅうり プロセスチーズ 油 酢 塩		ココアプリン 牛乳 アガー 三温糖 ココア粉
12	26 木	牛乳 レモン ラムネ	ご飯	豚肉とさつまいもの甘辛炒め 豚こま肉 玉葱 さつまいも サラダ油 三温糖 醤油 みりん 片栗粉	白菜ときゅうりの浅漬け 白菜 きゅうり 塩	みそ汁 油揚げ 小松菜 煮干し 味噌	12日 麦茶 豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 塩 片栗粉 油 ケチャップ 26日 ヨーグルト せんべい
13	27 金	牛乳 マシュ マロ	厚揚げ丼	精白米 生揚げ 豚ひき肉 人参 きゃべつ しょうが ごま油 味噌 醤油 三温糖	ほうれん草と桜エビのナムル ほうれん草 もやし 白菜 桜エビ 白いりごま 塩 ごま油 醤油	すまし汁 とろろ昆布 かいわれ大根 煮干し 花鰻 醤油 塩	牛乳 シュガートースト 食パン 三温糖 マーガリン
/	28 土	牛乳 ミレー ビスケット	野菜ラーメン 生中華麺 豚こま肉 人参 もやし きゃべつ にら コーン缶 鶏がら 煮干し 醤油 塩		りんご		牛乳 きなこラスク 焼き麩 油 三温糖 きな粉
16	30 月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯	バーベキューチキン 鶏もも肉 ケチャップ ソース 三温糖 にんにく	じゃがいものカラフルソテー じゃがいも 人参 ブロッコリー コーン缶 油 塩	かぶのスープ かぶ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 りんごスコーン ホットケーキ粉 りんごジャム 油 三温糖 牛乳
/	31 火	牛乳 小魚 せんべい	かしわうどん	干しうどん 鶏もも肉 干し椎茸 小松菜 長葱 煮干し 花鰻 昆布 醤油 みりん 塩	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 水 醤油		麦茶 キーマカレーおにぎり 精白米 豚ひき肉 玉葱 ケチャップ ソース 醤油 カレー粉 片栗粉
18	/ 水		おべんとう（運動会予備日の為）				既製品おかし
19	誕生 日 会	牛乳 レモン ラムネ	まいたけごはん 精白米 油揚げ 人参 ごぼう まいたけ 醤油 みりん	れんこんつくね 鶏ひき肉 玉葱 人参 れんこん パン粉 塩 木綿豆腐 油 醤油 三温糖 みりん 片栗粉	ブロッコリー のごまあえ ブロッコリー いりごま 醤油	すまし汁 星型お麩 えのき わかめ 煮干し 醤油 塩	牛乳 かぼちゃのハロウィンクッキー かぼちゃ 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 牛乳 三温糖

※19日のお誕生日会にはお昼にぶどうジュースがつかます。

※献立の内容は変更する場合があります。



R5年度



こんだてひょう(12～15ヶ月)

館第二さぎの保育園

日付		曜	1,2歳 午前おやつ		昼 食			午後おやつ	
2	23	月	牛乳	軟飯	鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹	かぶとツナのマヨサラダ かぶ きゅうり ツナ油漬缶 マヨドレ 塩	すまし汁 小松菜 煮干し 醤油 塩	牛乳 おにまんじゅう さつまいも 米粉 三温糖 塩 牛乳	
			食べっこ ベビー						
3	17	火	牛乳	軟飯	鯖の照り焼き 鯖 醤油 三温糖 水	大根と人参の煮物 大根 人参 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 味噌	牛乳 ホットドッグ 米粉コッペパン ウィンナー ケチャップ	
			ベビー スティック						
4	25	水	牛乳	酵母 ロール	鶏肉の塩焼き 鶏もも肉 塩	スティック野菜 きゅうり にんじん 酢 醤油	きやべつのスープ きやべつ 玉葱 ペーコン 鶏がら 煮干し 塩	麦茶 和風ツナおにぎり 精白米 醤油 塩 ツナ油漬缶	
			かぼちゃ ボーロ						
5	/	木	牛乳	軟飯	鶏つくね 鶏ひき肉 玉葱 人参 木綿豆腐 油 醤油 三温糖 片栗粉	ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー いりごま 醤油	すまし汁 白玉麩 えのき わかめ 煮干し 花鰹 醤油 塩	牛乳 バタークッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 牛乳 三温糖	
			ベビー スティック						
6	20	金	牛乳	軟飯	豚肉と野菜のケチャップ煮 豚こま肉 人参 玉葱 しめじ ケチャップ ソース 三温糖	しゃきしゃき野菜サラダ きやべつ きゅうり もやし 油 酢 塩 醤油		6日 ヨーグルト せんべい 20日 麦茶 豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 塩 片栗粉 油 ケチャップ	
			かぼちゃ ボーロ						
10	24	火	牛乳	軟飯	鱈の和風きのこあんかけ 鱈 えのき しめじ 三温糖 醤油 片栗粉	おかかあえ 白菜 小松菜 人参 かつお節 醤油	すまし汁 あおさ 長葱 煮干し 花鰹 醤油 塩	牛乳 大学いも さつまいも 油 三温糖 醤油 水 水飴 黒ごま	
			ベビー スティック						
11	/	水	牛乳	軟飯	ポトフ 豚こま肉 じゃがいも 人参 玉葱 鶏がら 塩	チーズのサラダ きやべつ きゅうり プロセスチーズ 油 酢 塩		ココアプリン 牛乳 アガー 三温糖 ココア粉	
			かぼちゃ ボーロ						
12	26	木	牛乳	軟飯	豚肉とさつまいもの甘辛煮 豚こま肉 玉葱 さつまいも 三温糖 醤油 片栗粉	白菜ときゅうりの浅漬け 白菜 きゅうり 塩	みそ汁 小松菜 煮干し 味噌	12日 麦茶 豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 塩 片栗粉 油 ケチャップ 26日 ヨーグルト せんべい	
			ベビー スティック						
13	27	金	牛乳	軟飯	豆腐とひき肉の味噌煮 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 きやべつ 味噌 三温糖 醤油	ほうれん草のナムル ほうれん草 もやし 白菜 白いりごま 塩 ごま油 醤油	すまし汁 とろろ昆布 かいわれ大根 煮干し 花鰹 醤油 塩	牛乳 シュガートースト 食パン 三温糖 マーガリン	
			かぼちゃ ボーロ						
16	30	月	牛乳	軟飯	鶏肉のケチャップ焼き 鶏もも肉 ケチャップ ソース 三温糖	じゃがいものカラフルソテー じゃがいも 人参 ブロッコリー 油 塩	かぶのスープ かぶ ペーコン 鶏がら 煮干し 塩	牛乳 りんごスコーン ホットケーキ粉 りんごジャム 油 三温糖 牛乳	
			食べっこ ベビー						
/	31	火	牛乳	かしわうどん 干しうどん 鶏もも肉 小松菜 長葱 煮干し 花鰹 昆布 醤油 塩		かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 水 醤油		麦茶 ケチャップおにぎり 精白米 豚ひき肉 玉葱 ケチャップ	
			ベビー スティック						
18	/	水		おべんとう（運動会予備日の為）				既製品おかし	
19	誕生 日 会	木	牛乳	軟飯	鶏つくね 鶏ひき肉 玉葱 人参 木綿豆腐 油 醤油 三温糖 片栗粉 (れんこんなし)	ブロッコリーのごまあえ ブロッコリー いりごま 醤油	すまし汁 白玉麩 えのき わかめ 煮干し 花鰹 醤油 塩	牛乳 かぼちゃのハロウィンクッキー かぼちゃ 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 牛乳 三温糖	
			ベビー スティック						

※19日のお誕生日会にはお昼にぶどうジュースがきます。

※献立の内容は変更する場合があります。





新年度が始まって、早半年…あっという間にもう10月ですね。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。
館第二すぎのこ保育園でも、旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思い



🍷 豚肉とさつまいもの甘辛炒め 🍷

材料（大人2人・子ども2人）

豚こま肉・・・225g
玉ねぎ・・・1/2個
さつまいも・・・100g
サラダ油・・・大1
砂糖・・・大1と1/2
醤油・・・大1
みりん・・・小1
かたくり粉・・・小1

♡作り方♡

- ①さつまいもは1cm幅のいちよう切りにして水に5分ほどさらす
- ②玉ねぎはスライスする
- ③水を切ったさつまいもを耐熱皿にのせラップをかけレンジで3分ほど加熱（少し芯が残る程度）
- ④フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎと豚こま肉を炒める。火が通ったらさつまいもを加え砂糖、醤油、みりんを入れる
- ⑤かたくり粉と同量の水で水溶きを作り、全体に回しかけて具材と調味料がよく絡んだら完成♪

🍷🍷🍷 今が旬のさつまいもには栄養がたっぷりです！！🍷🍷🍷

風邪予防や肌荒れに効果があるビタミンC🍷、骨に良いと言われるカルシウム🍷、便秘に効果がある食物繊維が多く含まれています。特にさつまいもには食物繊維だけでなく、腸の働きを整えて便を軟らかくしてくれるヤラピンも含まれてるので、お子様の便秘対策にもおすすめです♪ぜひ、旬の時期にメニューに取り入れてみて下さい。



🍷 白菜とちくわのゴママヨ和え 🍷



材料（大人2人・子ども2人）

白菜・・・5枚
小松菜・・・2本
ちくわ・・・3本
☆マヨネーズ・・・大2
☆醤油・・・小1
☆白ごま・・・小1

♡作り方♡

- ①白菜と小松菜は3cm幅のざく切り、ちくわは輪切りにする
- ②白菜と小松菜は耐熱皿にのせラップをかけてレンジで3分ほど加熱後、冷水にとり冷まし、しぼる
- ③ボールにちくわ、②と☆を合わせた調味料をいれ、よく和えて完成♪

