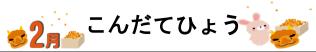
## 2024年



## 館第一すぎのこ保育園

		曜 1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
日	曜					エネルギー 脂質	タンパク質
1	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	ほうとう風うどん ちくわの天ぷら 即席漬け	麦茶 塩おにぎり たくあん	559 Kcal 14 g	21.0 g
2	金	牛乳	クラッカー	福豆としらすのごはん 鮭フライ ゆかり和え 田舎汁	牛乳 鬼のパンツクッキー	653 Kcal 21 g	29.2 g
3	±	牛乳	のりすけ せんべい	プルコギ丼 スティック野菜 みそ汁 りんご	牛乳 ウインナードッグ	624 Kcal 22 g	29.3 g
5	月	牛乳	きなこせんべい	ごはん タンドリーチキン チーズサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 米粉チヂミ	565 Kcal 24 g	23.0 g
6	火	牛乳	豆花クッキー	ごはん ひじき入りひき肉焼き はすのきんぴら みそ汁	牛乳 マーラーカオ	602 Kcal 18 g	23.6 g
7	水	牛乳	のりすけ せんべい	【お誕生日会】 チャーハン 中華風ローストチキン もやしのナムル はるさめスープ りんご	牛乳 お誕生日ケーキ	684 Kcal 29 g	28.3 g
8	木	ぶどう ジュース	スティック チーズ	ごはん ドライカレー フレンチサラダ	牛乳 焼きいも	516 Kcal 14 g	15.2 g
9	金	牛乳	クラッカー	ごはん ぶりの照り焼き のりあえ みそ汁	麦茶 らふく オレンジゼリー	481 Kcal 14 g	19.6 g
10	±	牛乳	のりすけ せんべい	ピーマンの甘辛丼 れんこんサラダ みそ汁 みかん	牛乳 アンマガサンド	612 Kcal 20 g	20.8 g
13	火	牛乳	豆花クッキー	和風スパゲッティ わかめサラダ 白菜スープ	麦茶 おかかおにぎり たくあん	582 Kcal 17 g	22.3 g
14	水	牛乳	のりすけ せんべい	ごはん 鶏のから揚げ 花野菜のサラダ コンソメジュリアン	牛乳 豆腐のブラウニー	593 Kcal 25 g	22.7 g
15	木	ぶどう ジュース	ステック チーズ	ほうとう風うどん ちくわの天ぷら 即席漬け	麦茶 沖縄風おにぎり たくあん	559 Kcal 14 g	21.0 g
16	金	牛乳	クラッカー	ごはん 鮭フライ ゆかり和え 田舎汁	牛乳 クッキー	612 Kcal 19 g	24.2 g
17	土	牛乳	のりすけ せんべい	プルコギ丼 スティック野菜 みそ汁 りんご	牛乳 ウインナードッグ	624 Kcal 22 g	29.3 g
19	月	牛乳	きなこせんべい	ごはん タンドリーチキン チーズサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 米粉チヂミ	565 Kcal 24 g	23.0 g
20	火	牛乳	豆花クッキー	ごはん ひじき入りひき肉焼き はすのきんぴら みそ汁	牛乳 マーラカオ	602 Kcal 18 g	23.6 g
21	水	牛乳	のりすけ せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き ナムル はるさめスープ	牛乳 揚げパン(きな粉)	609 Kcal 22 g	25.2 g
22	木	ぶどう ジュース	ステック チーズ	ごはん ドライカレー フレンチサラダ	牛乳 焼き芋	516 Kcal 14 g	15.2 g
24	土	牛乳	のりすけ せんべい	ピーマンの甘辛丼 れんこんサラダ みそ汁 みかん	牛乳 アンマガサンド	612 Kcal 20 g	20.8 g
26	月	牛乳	きなこせんべい	豚丼 スティック野菜 トマト みそ汁	牛乳 人参ケーキ	558 Kcal 15 g	23.5 g
27	火	牛乳	豆花クッキー	米粉ロールパン マカロニグラタン コーンサラダ 人参スープ	麦茶 おかかおにぎり たくあん	576 Kcal 19 g	18.6 g
28	水	牛乳	のりすけ せんべい	ごはん 鶏のから揚げ 花野菜のサラダ コンソメジュリアン	麦茶 フルーツポンチ クラッカー	477 Kcal 16 g	18.6 g
29	木	ぶどう ジュース	ステック チーズ	スパゲッティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ かぶのスープ	牛乳 五平餅	624 Kcal 19 g	22.6 g

## **₩**@**a**\$/**₩**@**a**\$/**₩**@**a**\$/

## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の恵 方を向いて無言でお願い事をしながら食べきると、縁起が よいとされています。ご家庭で恵方巻を作って食べ、楽しく 1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## \$ // @ @ @ #1 @ @ & \$ // @ @ @ #1 **@**

## 丈夫な体をつくる食べ物

病気からこどもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素をとりましょう。毎日のメニューには、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期、1日1個、みかんを食べる事で手軽にビタミンcをとることができます。

\$/\@\@\#!\@\@\\$!\@\@\#\!!\@

## 2月メニュー!!

2月2日のおやつは鬼のパンツクッキーです。きなことココアで作ります!





2月14日コンソメジュリアンというスープがでます。「ジュリアン」とはフランス語で女性の髪のように細長いという意味です。千切りにした野菜を使用した、コンソメ味のスープです。

# 2024年 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	昼食	3時おやつ		
1	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	ほうとう風うどん 即席漬け	麦茶 塩おにぎり 野菜のスープ		
2	金	牛乳 クラッカー	じゃこごはん 鮭フライ ゆかり和え 根菜汁	牛乳 鬼のパンツクッキー 大根スープ		
3	土	牛乳 ベビー スティック	軟飯 豚肉のプルコギ スティック野菜 みそ汁 りんご	牛乳 ミートドッグ オニオンスープ		
5	月	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯 タンドリーチキン チーズサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 米粉チヂミ みそ汁		
6	火	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 ひき肉焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 マーラーカオ 鶏肉と野菜のスープ		
7	水	牛乳 ベビー スティック	【お誕生日会】チャーハン 中華風ローストチキン もやしのナムル はるさめスープ りんご	牛乳 お誕生日ケーキ 鶏肉と野菜のスープ		
8	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯 そぼろ煮 フレンチサラダ	牛乳 焼き芋 豚肉と野菜のスープ		
9	金	牛乳 クラッカー	軟飯 ぶりの照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 のりがゆ みそ汁		
10	土	牛乳 ベビー スティック	軟飯 ピーマンの甘辛丼 みそ汁 みかん	牛乳 あんマガサンド 野菜スープ		
13	火	生乳 豆花 クッキー	和風スパゲッティ わかめサラダ 白菜スープ	麦茶 おかかおにぎり 豚肉と野菜のスープ		
14	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯 鶏のから揚げ 花野菜のサラダ コンソメジュリアン	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー 野菜のスープ		
15	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	ほうとう風うどん 即席漬け	麦茶 沖縄風おにぎり 野菜のスープ		
16	金	牛乳 クラッカー	軟飯 鮭フライ ゆかり和え 根菜汁	牛乳 クッキー 野菜のスープ		
17	土	牛乳 ベビー スティック	豚肉のプルコギ スティック野菜 みそ汁 りんご	牛乳 ミートドッグ オニオンスープ		
19	月	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯 タンドリーチキン チーズサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 米粉チヂミ みそ汁		
20	火	生乳 豆花 クッキー	軟飯 ひき肉焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 マーラーカオ 鶏肉と野菜のスープ		
21	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯 豚肉の生姜焼き ナムル はるさめスープ	牛乳 揚げパン(きな粉)豚肉と野菜のミルクスープ		
22	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	軟飯 そぼろ煮 フレンチサラダ	牛乳 焼き芋 豚肉と野菜のスープ		
24	土	牛乳 ベビー スティック	軟飯 ピーマンの甘辛丼 みそ汁 みかん	牛乳 あんマガサンド 野菜スープ		
26	月	牛乳 かぼちゃ ボーロ	豚丼 スティック野菜 トマト みそ汁	牛乳 人参ケーキ 豚肉と野菜のスープ		
27	火	生乳 豆花 クッキー	米粉ロールパン グラタン コーンサラダ 人参スープ	麦茶 おかかおにぎり 鶏肉と野菜のスープ		
28	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯 鶏のから揚げ 花野菜のサラダ コンソメジュリアン	牛乳 豆腐おかかがゆ 野菜のスープ		
29	木	牛乳 かぼちゃ ボーロ	スパゲッティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ かぶのスープ	牛乳 五平餅 豚肉と野菜のスープ		

## 

### 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である 節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年 の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年の 恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べきると、縁 起がよいとされています。ご家庭で恵方巻を作って食べ、 楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

1,000,1,000,1,000,1,000,1

### 丈夫な体をつくる食べ物

病気からこどもの体を守るために、食生活で免疫力を高 めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含む メニューで酵素をとりましょう。毎日のメニューには、卵、 魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバ ランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミン の摂取を忘れずに。冬の時期は、1日1個、みかんを食 べる事で手軽にビタミンcをとることができます。

### 2月メニュー!!

2月2日のおやつは鬼のパンツクッキーです。きなことココアで作ります!



2月14日コンソメジュリアンというスープがでます。「ジュリアン」とはフランス語で女性の髪のように細長いという意味です 千切りにした野菜を使用した、コンソメ味のスープです。



## 2024年



## ★2 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	木	ほうとう風うどん キャベツのやわらか煮 ミルク	豚肉と人参のおかゆ 野菜のスープ	ミルク
2	金	じゃこがゆ 鮭と人参の煮物 みぞれ大根 根菜汁 ミルク	豆腐おかかがゆ 大根スープ	ミルク
3	_	全がゆ 野菜の炒め煮 ボイル野菜 みそ汁 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し オニオンスープ	ミルク
5	月	  全がゆ 鶏肉のオニオンソース煮 チーズサラダ チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁	ミルク
6		ミルク 全がゆ ひき肉焼きくずし煮 じゃがいものきんびら煮 みそ汁 ミルク	マーラーカオ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
7	水	【お誕生日会】たまごがゆ 鶏肉の中華風煮 野菜の柔らか煮 はるさめ スープ ミルク	ホットケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
8	木	全がゆ そぼろ煮 ブロッコリー煮 ミルク	さつま芋のミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
9	金	全がゆ ぶりの照り焼き のりあえ みそ汁 ミルク	のりがゆ みそ汁	ミルク
10	土	そぼろがゆ みそ汁 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
13	火	和風スパゲッティ わかめサラダ 白菜スープ ミルク	おかかがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
14	水	全がゆ 鶏肉と人参の甘煮 ブロッコリーのだし煮 白菜スープ ミルク	豆腐がゆ 野菜のスープ	ミルク
15	木	ほうとう風うどん キャベツのやわらか煮 ミルク	豚肉と人参のおかゆ 野菜のスープ	ミルク
16	金	全がゆ 鮭と人参の煮物 みぞれ大根 根菜汁 ミルク	豆腐おかかがゆ 大根スープ	ミルク
17	土	野菜の炒め煮 ボイル野菜 みそ汁 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し オニオンスープ	ミルク
19	月	全がゆ 鶏肉のオニオンソース煮 チーズサラダ チンゲン菜のスープ ミルク	鶏がゆ みそ汁	ミルク
20	火	全がゆ ひき肉焼きくずし煮 じゃがいものきんぴら煮 みそ汁 ミルク	マーラーカオ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
21	水	全がゆ 豚肉の甘辛煮 野菜の柔らか煮 はるさめスープ ミルク	きな粉パンがゆ 豚肉と野菜のミルクスープ	ミルク
22	木	全がゆ そぼろ煮 ブロッコリー煮 ミルク	さつま芋のミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
24	土	そぼろがゆ みそ汁 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のスープ	ミルク
26	月	豚丼 ボイル野菜 トマト みそ汁 ミルク	人参ケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ	ミルク
27	火	米粉ロールパン牛乳浸し クリーム煮 ドレッシング和え 人参スープ ミルク	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
28	水	全がゆ 鶏肉と人参の甘煮 ブロッコリーのだし煮 白菜スープ ミルク	豆腐がゆ 野菜のスープ	ミルク
29	木	ミートうどん 野菜の柔らか煮 かぶと野菜のスープ ミルク	麩の味噌がゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク

## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日で ある節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、 新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その年 の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べきる と、縁起がよいとされています。ご家庭で恵方巻を 作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしま

11010010010010010010010010

## 丈夫な体をつくる食べ物

病気からこどもの体を守るために、食生活で免疫 力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵 食品を含むメニューで酵素をとりましょう。毎日のメ ニューには、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく 質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、 野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の 時期は、1日1個、みかんを食べる事で手軽にビタ ミンcをとることができます。

## 2月メニュー!!

2月2日のおやつは鬼のパンツクッキーです。きなことココアで作ります!



2月14日コンソメジュリアンというスープがでます。「ジュリアン」とはフランス語で女性の髪のように細長いという意味です 千切りにした野菜を使用した、コンソメ味のスープです。



## 2024年



# 献立表(7~8か月頃) 館第一すぎのこ保育園

B	曜	午前食	午後食	
1	木	ほうとう風うどん キャベツのつぶし煮 ミルク	豚肉と人参のおかゆ 野菜のスープ	ミルク
2	金	じゃこがゆ 白身魚と人参のくずし煮 みぞれ大根 根菜汁 ミルク	豆腐おかかがゆ 大根スープ	ミルク
3	土	野菜の炒め煮 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	米粉ロールパンがゆ オニオンスープ	ミルク
5	月	全がゆ 鶏肉のオニオンソース煮 キャベツのおかか煮 チンゲン菜のスープ ミルク	鶏がゆ みそ汁	ミルク
6	火	全がゆ 人参のそぼろ煮 じゃがいも煮 みそ汁 ミルク	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
7	水	【お誕生日会】全がゆ 鶏肉の中華風煮 野菜のくずし煮 はるさめスープ ミルク	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
8	木	全がゆ そぼろ煮 ブロッコリー煮 ミルク	さつま芋のミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
9	金	全がゆ 白身魚と人参の煮物 のり煮 みそ汁 ミルク	のりがゆ みそ汁	ミルク
10	土	そぼろがゆ みそ汁 ミルク	米粉ロールパンがゆ 野菜スープ	ミルク
13	火	焼きうどん キャベツの柔らか煮 白菜スープ ミルク	おかかがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
14	水	全がゆ 鶏肉と人参の甘煮 ブロッコリーのだし煮 白菜スープ ミルク	豆腐がゆ 野菜のスープ	ミルク
15	木	ほうとう風うどん キャベツのつぶし煮 ミルク	豚肉と人参のおかゆ 野菜のスープ	ミルク
16	金	全がゆ 白身魚と人参のくずし煮 みぞれ大根 根菜汁 ミルク	豆腐おかかがゆ 大根スープ	ミルク
17	土	野菜の炒め煮 野菜の柔らか煮 みそ汁 ミルク	米粉ロールパンがゆ オニオンスープ	ミルク
19	月	全がゆ 鶏肉のオニオンソース煮 キャベツのおかか煮 チンゲン菜のスープ ミルク	鶏がゆ みそ汁	ミルク
20	火	全がゆ 人参のそぼろ煮 じゃがいも煮 みそ汁 ミルク	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
21	水	全がゆ 豚肉の甘辛煮 野菜の柔らか煮 はるさめスープ ミルク	きな粉パンがゆ 豚肉と野菜のミルクスープ	ミルク
22	木	全がゆ そぼろ煮 ブロッコリー煮 ミルク	さつま芋のミルクがゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
24	土	そぼろがゆ みそ汁 ミルク	米粉ロールパンがゆ 野菜スープ	ミルク
26	月	豚肉と玉ねぎの煮物 野菜の柔らか煮 トマト みそ汁 ミルク	人参がゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク
27	火	米粉ロールパンがゆ クリーム煮 キャベツの柔らか煮 人参スープ ミルク	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
28	水	全がゆ 鶏肉と人参の甘煮 ブロッコリーのだし煮 白菜スープ ミルク	豆腐おかかがゆ 野菜のスープ	ミルク
29	木	ミートうどん 野菜のくずし煮 かぶと野菜のスープ ミルク	麩の味噌がゆ 豚肉と野菜のスープ	ミルク

## **₩**⋒**\*/**₩**®\*\*/\*®\*\***

## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日で ある節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、 新しい年の厄をはらう行事があります。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻」といい、その 年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べ きると、縁起がよいとされています。ご家庭で恵方 巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りし ましょう。

1,04001,04001,04001,0400

### 丈夫な体をつくる食べ物

病気からこどもの体を守るために、食生活で免疫 力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発 酵食品を含むメニューで酵素をとりましょう。毎日 のメニューには、卵、魚、肉、大豆製品などのたん ぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。 また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。 冬の時期は、1日1個、みかんを食べる事で手軽 にビタミンcをとることができます。 

**\$ // @ @ ~ !! @ @ & \$ // @ @ ~ !! @** 

### 2月メニュー!!

2月2日のおやつは鬼のパンツクッキーです。きなことココアで作ります!



2月14日コンソメジュリアンというスープがでます。「ジュリアン」とはフランス語で女性の髪のように細長いという意味です。 千切りにした野菜を使用した、コンソメ味のスープです。