

2023年



こんだてひょう

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
4	水	牛乳 菓子	ツナピラフ わかめスープ フルーチェ	牛乳 マカロニみたらし	454 Kcal 8 g	16.9 g
5	木	牛乳 菓子	カレーうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	ゆかりじゃこおにぎり スティックチーズ	565 Kcal 12.3 g	22.9 g
6	金	牛乳 菓子	五目ごはん かぼちゃの甘煮 すいとん汁	七草がゆ みかん	463 Kcal 5.9 g	14 g
7	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	561 Kcal 14.2 g	15.5 g
10	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 中華風スープ	牛乳 焼きいも	671 Kcal 23.9 g	23.0 g
11	水	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 もやしのナムル ヨーグルト和え	梅ひじきおにぎり たくあん	536 Kcal 9.9 g	17.7 g
12	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー チーズサラダ	ヨーグルト 果物	515 Kcal 12.6 g	18.7 g
13	金	牛乳 菓子	ごはん ぶりの照り焼き 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ミートサンド	598 Kcal 17.5 g	26.5 g
14	土	牛乳 菓子	野菜ラーメン ガーリックじゃがバター 果物	牛乳 お楽しみおやつ	574 Kcal 13.8 g	23.0 g
16	月	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 煮びたし すまし汁	牛乳 アップルサンド	591 Kcal 18.7 g	25.4 g
17	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】子ぎつね寿司 鶏肉の塩焼き かぶときゅうりの梅和え けんちん汁 果物	牛乳 お豆腐ドーナッツ	590 Kcal 20.3 g	22.5 g
18	水	牛乳 菓子	ごはん ハンバーグ じゃがいものカラフルソテー キャベツのスープ	牛乳 豆乳かぼちゃケーキ	678 Kcal 26.8 g	22.4 g
19	木	牛乳 菓子	カレーうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	ゆかりじゃこおにぎり スティックチーズ	565 Kcal 12.3 g	22.9 g
20	金	牛乳 菓子	【おもちゃつき】(乳児) そぼろごはん (幼児) きなこもち・磯辺もち (共通) 豚汁・果物	牛乳 塩焼きそば	554 Kcal 11.5 g	20.1 g
21	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	561 Kcal 14.2 g	15.5 g
23	月	牛乳 菓子	ごはん ヘルシーミートローフ しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 ブルーベリーサンド	592 Kcal 20.2 g	23.0 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 中華風スープ	牛乳 焼きいも	671 Kcal 23.9 g	23.0 g
25	水	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 もやしのナムル ヨーグルト和え	梅ひじきおにぎり たくあん	536 Kcal 9.9 g	17.7 g
26	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん ミルクカレー チーズサラダ	ヨーグルト 果物	515 Kcal 12.6 g	18.7 g
27	金	牛乳 菓子	ごはん ぶりの照り焼き 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ミートサンド	598 Kcal 17.5 g	26.5 g
28	土	牛乳 菓子	野菜ラーメン ガーリックじゃがバター 果物	牛乳 お楽しみおやつ	574 Kcal 13.8 g	23.0 g
30	月	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 煮びたし すまし汁	牛乳 アップルサンド	591 Kcal 18.7 g	25.4 g
31	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーツナサラダ かぶのスープ	コーンおにぎり 浅漬けきゅうり	507 Kcal 11.2 g	19.1 g

2023年  1月  献立表(12か月頃～)

すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
4	水	牛乳 菓子	ツナピラフ わかめスープ	牛乳 マカロニみたらし 野菜のスープ
5	木	牛乳 菓子	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
6	金	牛乳 菓子	人参ごはん かぼちゃの甘煮 根菜汁	牛乳 七草がゆ みそ汁
7	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
10	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 中華風スープ	牛乳 焼きいも 野菜のスープ
11	水	牛乳 菓子	青菜うどん もやしのナムル ヨーグルト和え	牛乳 梅ひじきおにぎり みそ汁
12	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	金	牛乳 菓子	軟飯 ぶりの照り焼き 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ
14	土	牛乳 菓子	野菜うどん こふきいも 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
16	月	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 おひたし すまし汁	牛乳 アップルサンド 鶏肉と野菜のスープ
17	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】人参ごはん 鶏肉の塩焼き かぶときゅうりの梅和え けんちん汁 果物	牛乳 お豆腐ドーナツ 野菜のスープ
18	水	牛乳 菓子	軟飯 ハンバーグ カラフルソテー キャベツのスープ	牛乳 かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
19	木	牛乳 菓子	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	牛乳 ゆかりじゃこおにぎり みそ汁
20	金	牛乳 菓子	【おもちゃつき】そぼろごはん 豚汁 果物	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
21	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
23	月	牛乳 菓子	軟飯 ヘルシーミートローフ しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
24	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 中華風スープ	牛乳 焼きいも 野菜のスープ
25	水	牛乳 菓子	青菜うどん もやしのナムル ヨーグルト和え	牛乳 梅ひじきおにぎり みそ汁
26	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	金	牛乳 菓子	軟飯 ぶりの照り焼き 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ミートサンド 野菜のスープ
28	土	牛乳 菓子	野菜うどん こふきいも 果物	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
30	月	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 おひたし すまし汁	牛乳 アップルサンド 鶏肉と野菜のスープ
31	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーツナサラダ かぶのスープ	牛乳 コーンおにぎり みそ汁

2023年



献立表(9～11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
4	水	ツナがゆ わかめスープ	全粥 野菜のスープ ミルク
5	木	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
6	金	人参がゆ かぼちゃの甘煮 根菜汁	七草がゆ みそ汁 ミルク
7	土	鶏がゆ ポテトスープ 果物	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
10	火	全粥 鶏肉と人参の甘煮 春雨とキャベツの煮物 中華風スープ	さつまいものミルクがゆ 野菜のスープ ミルク
11	水	青菜うどん ナムル風煮びたし ヨーグルト和え	人参がゆ みそ汁 ミルク
12	木	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	金	全粥 ぶりの照り焼き 甘酢漬け みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
14	土	野菜うどん マッシュポテト 果物	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	月	全粥 白身魚のみそ煮 おひたし すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	火	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 かぶの柔らか煮 けんちん汁 果物	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
18	水	全粥 ハンバーグ崩し煮 じゃがいもと人参のソテー キャベツのスープ	かぼちゃ粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	木	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	じゃこがゆ みそ汁 ミルク
20	金	【おもちゃつき】そぼろがゆ 豚汁 果物	全粥 豚肉と野菜のミルクスープ ミルク
21	土	鶏がゆ ポテトスープ 果物	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のポトフ ミルク
23	月	全粥 ミートローフ崩し煮 しやしきサラダ 白菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	火	全粥 鶏肉と人参の甘煮 春雨とキャベツの煮物 中華風スープ	さつまいものミルクがゆ 野菜のスープ ミルク
25	水	青菜うどん ナムル風煮びたし ヨーグルト和え	人参がゆ みそ汁 ミルク
26	木	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	金	全粥 ぶりの照り焼き 野菜の甘酢漬け みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
28	土	野菜うどん マッシュポテト 果物	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	月	全粥 白身魚のみそ煮 おひたし すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	火	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズ漬し煮 ブロッコリーツナサラダ かぶのスープ	コーン粥 みそ汁 ミルク

2023年



給食便り

すぎのこ保育園

春の七草は、【せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ】です。新年のはじまりはごちそうをいただく機会が増えると思いますので、1月7日は七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。

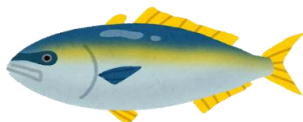
今が買い時！冬が旬の食べ物

年末年始のお休み中の体験をたのしそうに伝えてくれるこどもたち。新年を迎えてひとまわり大きくなったように感じられます。今年も、子どもたちの好奇心や食べたい気持ちを大切に、季節折々の日本の行事食を伝えつつ、育んでいきたいと思います。

さて、冬が旬の食べ物の一部をイラストにしました。こどもたちが日常的に旬の食べ物を味わって、食からも日本の四季を感じられるようになるといいですね。ちなみに、新座市内の畑で作られている野菜の1位、2位はどれでしょうか？



たら



ぶり



みかん



ブロッコリー



にんじん



大根



小松菜



ほうれん草



白菜

正解は… 1位 ほうれん草 2位 人参 でした！ちなみに3位は、このイラストにはありませんが里芋です。保育園やおうちの周りの畑を探してみてくださいね。



おもちつきがあります



冬野菜は

ビタミンCが豊富！

1/20（金）におもちつきを行います。この季節ならではのイベントですし、もしかしたら初めておもちつきをする子もいるかもしれません。きっと楽しみにしていることと思います★こどもたちは実際にきねとうすでおもちをつきます。出来上がったおもち、少々時季外れにはなりますが、鏡餅にして掲示する予定です。保護者の皆様は登降園時にご覧になってくださいね！この日の給食は、乳児・幼児で別献立となっています。

【 乳児 ： そぼろごはん / 豚汁 / みかん 】

【 幼児 ： きなこもち・磯辺もち / 豚汁 / みかん 】

※給食で提供するおもち、給食室で作ったものとなります。

おもち1個30g程度にちいさく丸めて味付けをします。のどにつまらせないよう、見守りと声掛けをして、行事食を楽しみます★

<栄養士からの連絡>

保育園でおもちを食べることに不安があるご家庭は、各クラスの担任まで早めにご連絡ください。おもちの代わりにそぼろごはんを提供いたします。