

2022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<br>脂質        | タンパク質  |
| 4  | 火 | 牛乳 菓子                 | ツナピラフ わかめスープ ヨーグルト和え                          | 牛乳 マカロニみたらし         | 479 Kcal<br>9.2 g  | 18.4 g |
| 5  | 水 | 牛乳 菓子                 | スパゲッティナポリタン ダイコンサラダ<br>キャベツのスープ               | 牛乳<br>さつまいものスコーン    | 562 Kcal<br>17 g   | 17.2 g |
| 6  | 木 | みかんジュース<br>スティックチーズ   | ごはん 大豆の五目煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁                    | 牛乳<br>米粉のりんご蒸しケーキ   | 510 Kcal<br>13.9 g | 19.8 g |
| 7  | 金 | 牛乳 菓子                 | 米粉ロールパン 鮭のみそシチュー フレンチサラダ                      | 七草がゆ みかん            | 485 Kcal<br>11.2 g | 14.6 g |
| 8  | 土 | 牛乳 菓子                 | カレーうどん こふきいも 果物                               | 牛乳 お楽しみパン           | 558 Kcal<br>14.8 g | 20.5 g |
| 11 | 火 | 牛乳 菓子                 | ごはん チキンカレー きのことサラダ                            | オレンジゼリー リッツ         | 513 Kcal<br>13.8 g | 14.6 g |
| 12 | 水 | 牛乳 菓子                 | ごはん サバの塩焼き ごま味噌和え すまし汁                        | 牛乳 かぼちゃ春巻き          | 521 Kcal<br>19.1 g | 22.6 g |
| 13 | 木 | キャロットジュース<br>スティックチーズ | 米粉ロールパン ポークビーンズ<br>ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ       | おかかおにぎり<br>浅漬けきゅうり  | 536 Kcal<br>14.5 g | 19.7 g |
| 14 | 金 | 牛乳 菓子                 | 中華丼 スティック野菜 小松菜のスープ                           | 牛乳 プアマンケーキ          | 591 Kcal<br>18.8 g | 18.8 g |
| 15 | 土 | 牛乳 菓子                 | カレーピラフ ポテトスープ 果物                              | 牛乳 お楽しみパン           | 543 Kcal<br>17.1 g | 17.7 g |
| 17 | 月 | 牛乳 菓子                 | ごはん 和風チキンローフ みそドレサラダ<br>はんぺんのすまし汁             | 牛乳<br>ジャムサンド        | 588 Kcal<br>17.4 g | 24.0 g |
| 18 | 火 | 牛乳 菓子                 | 野菜ラーメン じゃがいものソテー ボイルウインナー                     | 牛乳 マーラーカオ           | 610 Kcal<br>18.7 g | 25.6 g |
| 19 | 水 | 牛乳 菓子                 | 【お誕生日会】わかめごはん カジキのBBQソース<br>春雨中華サラダ かぶのスープ 果物 | りんごジュース<br>お豆腐ドーナッツ | 580 Kcal<br>18.2 g | 12.4 g |
| 20 | 木 | みかんジュース<br>スティックチーズ   | ごはん 大豆の五目煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁                    | 牛乳<br>米粉のりんご蒸しケーキ   | 510 Kcal<br>13.9 g | 19.8 g |
| 21 | 金 | 飲むヨーグルト               | 【おもちつき】豚汁 みかん (乳児：そばろごはん)<br>(幼児：磯辺もち きなこもち)  | 牛乳 らふく              | 509 Kcal<br>12.2 g | 17.6 g |
| 22 | 土 | 牛乳 菓子                 | カレーうどん こふきいも 果物                               | 牛乳 お楽しみパン           | 558 Kcal<br>14.8 g | 20.5 g |
| 24 | 月 | 牛乳 菓子                 | 栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁                            | 牛乳<br>ブルーベリーサンド     | 543 Kcal<br>13.3 g | 21.6 g |
| 25 | 火 | 牛乳 菓子                 | ごはん チキンカレー きのことサラダ                            | オレンジゼリー リッツ         | 513 Kcal<br>13.8 g | 14.6 g |
| 26 | 水 | 牛乳 菓子                 | ごはん サバの塩焼き ごま味噌和え すまし汁                        | 牛乳 かぼちゃ春巻き          | 521 Kcal<br>19.1 g | 22.6 g |
| 27 | 木 | キャロットジュース<br>スティックチーズ | 米粉ロールパン ポークビーンズ<br>ブロッコリーとツナのサラダ コーンスープ       | おかかおにぎり<br>浅漬けきゅうり  | 536 Kcal<br>14.5 g | 19.7 g |
| 28 | 金 | 牛乳 菓子                 | 中華丼 スティック野菜 小松菜のスープ                           | 牛乳 プアマンケーキ          | 591 Kcal<br>18.8 g | 18.8 g |
| 29 | 土 | 牛乳 菓子                 | カレーピラフ ポテトスープ 果物                              | 牛乳 お楽しみパン           | 543 Kcal<br>17.1 g | 17.7 g |
| 31 | 月 | 牛乳 菓子                 | ごはん 和風チキンローフ みそドレサラダ<br>はんぺんのすまし汁             | 牛乳<br>ジャムサンド        | 588 Kcal<br>17.4 g | 24.0 g |

2022年



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  | 火 | 牛乳 菓子            | ツナピラフ わかめスープ ヨーグルト和え                        | 牛乳 ツナのおじや                   |
| 5  | 水 | 牛乳 菓子            | スパゲッティナポリタン ダイコンサラダ<br>キャベツのスープ             | 牛乳 さつまいもがゆ 野菜のスープ           |
| 6  | 木 | みかん<br>ジュース 菓子   | 軟飯 大豆の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁                    | 牛乳 米粉のりんご蒸しケーキ<br>鶏肉と野菜のスープ |
| 7  | 金 | 牛乳 菓子            | 米粉ロールパン 鮭のみそシチュー フレンチサラダ                    | 牛乳 七草がゆ 石狩汁                 |
| 8  | 土 | 牛乳 菓子            | 煮込みうどん こふきいも 果物                             | 牛乳 お楽しみパン 豚肉と野菜のスープ         |
| 11 | 火 | 牛乳 菓子            | 軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ                         | 軟飯 豚肉と野菜のスープ                |
| 12 | 水 | 牛乳 菓子            | 軟飯 サバの塩焼き ごま味噌和え すまし汁                       | 牛乳 魚がゆ みそ汁                  |
| 13 | 木 | キャロット<br>ジュース 菓子 | 米粉ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ<br>コンスープ      | おかかおにぎり<br>豚肉と野菜のスープ        |
| 14 | 金 | 牛乳 菓子            | 中華丼 スティック野菜 小松菜のスープ                         | 牛乳 人参ご飯 白菜のスープ              |
| 15 | 土 | 牛乳 菓子            | ピラフ ポテトスープ 果物                               | 牛乳 お楽しみパン<br>豚肉と野菜のスープ      |
| 17 | 月 | 牛乳 菓子            | 軟飯 和風チキンローフ みそドレサラダ すまし汁                    | 牛乳 ジャムサンド みそ汁               |
| 18 | 火 | 牛乳 菓子            | 野菜うどん じゃがいものソテー                             | 牛乳 マーラーカオ<br>豚肉と野菜のスープ      |
| 19 | 水 | 牛乳 菓子            | 【お誕生日会】わかめごはん カジキの照り焼き<br>春雨中華サラダ かぶのスープ 果物 | 軟飯 みそ汁                      |
| 20 | 木 | みかんジュース<br>菓子    | 軟飯 大豆の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁                    | 牛乳 米粉のりんご蒸しケーキ<br>鶏肉と野菜のスープ |
| 21 | 金 | 牛乳 菓子            | 【おもちつき】そばろごはん 豚汁 果物                         | 牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ             |
| 22 | 土 | 牛乳 菓子            | 煮込みうどん こふきいも 果物                             | 牛乳 お楽しみパン<br>豚肉と野菜のスープ      |
| 24 | 月 | 牛乳 菓子            | 栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁                          | 牛乳 ジャムサンド みそ汁               |
| 25 | 火 | 牛乳 菓子            | 軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ                         | 軟飯 豚肉と野菜のスープ                |
| 26 | 水 | 牛乳 菓子            | 軟飯 サバの塩焼き ごま味噌和え すまし汁                       | 牛乳 魚がゆ みそ汁                  |
| 27 | 木 | キャロットジュース<br>菓子  | 米粉ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ<br>コンスープ      | おかかおにぎり<br>豚肉と野菜のスープ        |
| 28 | 金 | 牛乳 菓子            | 中華丼 スティック野菜 小松菜のスープ                         | 牛乳 人参ご飯 白菜のスープ              |
| 29 | 土 | 牛乳 菓子            | ピラフ ポテトスープ 果物                               | 牛乳 お楽しみパン<br>豚肉と野菜のスープ      |
| 31 | 月 | 牛乳 菓子            | 軟飯 和風チキンローフ みそドレサラダ すまし汁                    | 牛乳 ジャムサンド<br>みそ汁            |

2022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  | 火 | ツナがゆ わかめスープ ヨーグルト和え                              | ツナのおじや ミルク               |
| 5  | 水 | ミートスパゲッティ みぞれ大根 キャベツのスープ                         | さつまいもがゆ 野菜のスープ ミルク       |
| 6  | 木 | 全粥 大豆の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 みそ汁                         | 全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク         |
| 7  | 金 | 米粉ロールパン牛乳浸し 鮭のみそシチュー フレンチサラダ                     | 七草がゆ 石狩汁 ミルク             |
| 8  | 土 | 煮込みうどん マッシュポテト 果物                                | 食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク    |
| 11 | 火 | 全粥 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し                             | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク         |
| 12 | 水 | 全粥 白身魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 すまし汁                         | 魚がゆ みそ汁 ミルク              |
| 13 | 木 | 米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズ漬し煮<br>塩ゆでブロッコリー オニオンスープ      | おかかがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク      |
| 14 | 金 | 全粥 中華風煮物 スティック野菜 小松菜のスープ                         | 人参がゆ 白菜のスープ ミルク          |
| 15 | 土 | キャロットリゾット ポテトスープ 果物                              | 食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク    |
| 17 | 月 | 軟飯 ハンバーグ崩し煮 みそドレサラダ すまし汁                         | 食パン牛乳浸し みそ汁 ミルク          |
| 18 | 火 | 野菜うどん マッシュポテト                                    | マーラーカオ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク |
| 19 | 水 | 【お誕生日会】わかめがゆ カジキの照り焼き<br>春雨とキャベツの煮物 かぶと野菜のスープ 果物 | 全粥 みそ汁 ミルク               |
| 20 | 木 | 全粥 大豆の煮物 ブロッコリーの柔らか煮 みそ汁                         | 全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク         |
| 21 | 金 | 【おもちつき】そばろがゆ 豚汁 果物                               | 全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク         |
| 22 | 土 | 煮込みうどん マッシュポテト 果物                                | 食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク    |
| 24 | 月 | 全粥 栄養たっぷりそばろ煮 トマト みそ汁                            | 食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク    |
| 25 | 火 | 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         |
| 26 | 水 | 全粥 白身魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 すまし汁                         | 魚がゆ みそ汁 ミルク              |
| 27 | 木 | 米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズ漬し煮<br>塩ゆでブロッコリー オニオンスープ      | おかかがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク      |
| 28 | 金 | 全粥 中華風煮物 スティック野菜 小松菜のスープ                         | 人参がゆ 白菜のスープ ミルク          |
| 29 | 土 | キャロットリゾット ポテトスープ 果物                              | 食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク    |
| 31 | 月 | 軟飯 ハンバーグ崩し煮 みそドレサラダ すまし汁                         | 食パン牛乳浸し みそ汁 ミルク          |

2022年



## 給食便り

すぎのこ保育園

あけましておめでとうございます。引き続き今年も、安心安全でおいしい給食の提供をしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### ～郷土料理を味わいましょう～

お正月に食べる料理といえばお雑煮がありますが、地域ごとに入っている食材が違っていることを知っていますか？例えば、お雑煮に入っているお餅の形。日本の東西で形が分かれ、東では角餅・西では丸餅をつかうことが多くあります。これは江戸時代から続いている食文化だそうです！汁もすまし汁やみそ仕立てなど様々。ざっと分類するだけでも100種類以上あるそうです。（農林水産省HPより）ご家庭ではどんなお雑煮を作っていますか？なお、お子さんにお餅を食べさせるときは、詰まらせないように十分注意して下さいね。

＜全国各地のお雑煮＞ ※農林水産省のHPを参考にご紹介します。

#### ①北海道（札幌）：鶏ガラ出汁雑煮

北海道は多種多様な出汁でお雑煮を作りますが、中でも札幌では、お砂糖が入った甘めの鶏ガラ出汁に焼いた角餅を入れて作ります。

#### ②岩手県（宮古）：くるみ雑煮

煮干し出汁に焼いた角餅、たっぷりの根菜といくらなどを使用。  
沿岸の宮古地域では、雑煮からお餅を取り出し、甘いクルミだれにつけて食べる習慣があるそうです。

#### ③愛知県：名古屋雑煮

お餅は焼かずに、かつお出汁で煮て柔らかくします。  
具材は小松菜の仲間の「餅菜」のみ。シンプルなお雑煮です。

#### ④京都府：白みそ雑煮

具材はすべて丸く切るのが特徴で、「家庭円満」「物事をまるく収める」といった願いが込められているそうです。お餅は丸餅で、焼かずに煮て作ります。

#### ⑤鳥取県：あずき雑煮

別の鍋で煮た丸餅を、甘い小豆汁に入れたもの。一般的なぜんざいに近いものですが、山陰地方ではこれをお雑煮といいます。



#### ＜保育園でのおもちつきについて＞

1月21日（金）におもちつきを行います。給食で、豚汁・みかんの他、乳児クラスにはそばろごはん、幼児クラスにはお餅を提供します。



提供するおもち給食室内でついたものとし、  
子どもたちがついたものは鏡餅にして展示する  
予定です。仕上がりをおたのしみに☆  
※お餅は、きなこ磯辺の2種類です。

#### 1月 旬の食材

- ☒大根
- ☒カリフラワー
- ☒きんかん
- ☒みかん
- ☒わかさぎ
- ☒あんこう