

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 脂質 タンパク質	
1	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー 和風ハムサラダ	肉みそおにぎり スティックチーズ	595 Kcal 18 g	19.7 g
2	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 クッキー	509 Kcal 16.2 g	24.1 g
3	木	飲むヨーグルト	【お誕生日会】ちらし寿司 鶏肉の照り焼き ごま和え すまし汁 果物	麦茶 桜餅	483 Kcal 13.1 g	21.7 g
4	金	牛乳 菓子	ほうとう風うどん ポイルウインナー トマト	麦茶 ばたもち	546 Kcal 13 g	20.5 g
5	土	牛乳 菓子	たけのこごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	476 Kcal 15.3 g	18.6 g
7	月	牛乳 菓子	餃子丼 ゆかり和え 若竹汁	牛乳 ピザトースト	628 Kcal 23 g	25.5 g
8	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー 白菜のスープ	梅ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	566 Kcal 16 g	17.2 g
9	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 春雨中華サラダ	ヨーグルト和え リッツ	557 Kcal 16 g	17.6 g
10	木	みかんジュース スティックチーズ	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ きのこスープ	牛乳 ざくざくクッキー	570 Kcal 20.9 g	22.0 g
11	金	牛乳 菓子	お赤飯 サバの塩焼き のり和え 豚汁	麦茶 芋けんぴ	553 Kcal 17.4 g	22.2 g
14	月	牛乳 菓子	ごはん チキンごぼう ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	594 Kcal 19.3 g	24.1 g
15	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー 和風ハムサラダ	肉みそおにぎり スティックチーズ	595 Kcal 18 g	19.7 g
16	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 クッキー	509 Kcal 16.2 g	24.1 g
17	木	飲むヨーグルト	【そら組リクエスト給食】米粉ロールパン 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ すまし汁	ぶどうジュース ココア揚げパン	629 Kcal 25.6 g	19.6 g
18	金	牛乳 菓子	ほうとう風うどん ポイルウインナー トマト	麦茶 ばたもち	553 Kcal 14.3 g	19.7 g
19	土	牛乳 菓子	たけのこごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	476 Kcal 15.3 g	18.6 g
22	火	牛乳 菓子	<在園児とのお別れ会 お弁当>	牛乳 焼きいも	221 Kcal 5.1 g	5.5 g
23	水	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 春雨中華サラダ	ヨーグルト和え リッツ	557 Kcal 16 g	17.6 g
24	木	みかんジュース スティックチーズ	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ きのこスープ	牛乳 ざくざくクッキー	570 Kcal 20.9 g	22 g
25	金	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き のり和え 豚汁	麦茶 芋けんぴ	496 Kcal 17.3 g	20.9 g
26	土	牛乳 菓子	きつねうどん ヒジキと蓮根の煮物 果物	牛乳 お楽しみパン	552 Kcal 16.2 g	20.2 g
28	月	牛乳 菓子	ごはん チキンごぼう ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	594 Kcal 19.3 g	24.1 g
29	火	牛乳 菓子	ごはん アジの香味焼き ごま和え たぬき汁	牛乳 お豆腐ドーナッツ	540 Kcal 16.5 g	25.7 g
30	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草のソテー かぶのスープ	春の香りおにぎり たくあん	552 Kcal 19.2 g	19.6 g
31	木	りんごジュース スティックチーズ	野菜ラーメン シューマイ トマト	牛乳 りんご おせんべい	583 Kcal 19.6 g	26.3 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
1	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー 和風ハムサラダ	肉みそおにぎり みそ汁
2	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 鮭がゆ 野菜のスープ
3	木	牛乳 菓子	【お誕生日会】たまご雑炊 鶏肉の照り焼き ごま和え すまし汁 果物	鶏がゆ みそ汁
4	金	牛乳 菓子	ほうとう風うどん トマト	ぼたもち みそ汁
5	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
7	月	牛乳 菓子	雑炊 ゆかり和え わかめスープ	牛乳 ピザトースト キャベツのスープ
8	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 白菜のスープ	梅ひじきおにぎり みそ汁
9	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
10	木	みかんジュース 菓子	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ オニオンスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
11	金	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き のり和え 豚汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
14	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 マーメレードサンド 鶏肉と野菜のスープ
15	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン クリームシチュー 和風ハムサラダ	肉みそおにぎり みそ汁
16	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 鮭がゆ 野菜のスープ
17	木	牛乳 菓子	【そら組リクエスト給食】米粉ロールパン 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ すまし汁	牛乳 揚げパンシュガー 鶏肉と野菜のスープ
18	金	牛乳 菓子	ほうとう風うどん トマト	ぼたもち みそ汁
19	土	牛乳 菓子	人参ごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン 野菜のスープ
22	火	牛乳 菓子	<在園児とのお別れ会 お弁当>	牛乳 焼きいも
23	水	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨中華サラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
24	木	みかんジュース 菓子	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ オニオンスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	金	牛乳 菓子	軟飯 サバの塩焼き のり和え 豚汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	土	牛乳 菓子	わかめうどん 人参の甘煮 果物	牛乳 お楽しみパン 鶏肉と野菜のスープ
28	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーおかか和え みそ汁	牛乳 マーメレードサンド 鶏肉と野菜のポトフ
29	火	牛乳 菓子	軟飯 アジの塩焼き ごま味噌和え たぬき汁	牛乳 お豆腐ドーナッツ 野菜のスープ
30	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぶのスープ	春の香りおにぎり 青菜のスープ
31	木	りんごジュース 菓子	野菜うどん 野菜のそぼろ煮 トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ

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
1	火	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー 和風サラダ	豚肉のおじや みそ汁 ミルク
2	水	全粥 鮭のおろし人参煮 キャベツの柔らか煮 けんちん汁	鮭がゆ 野菜のスープ ミルク
3	木	【お誕生日会】たまご雑炊 鶏肉と野菜の煮物 野菜の柔らか煮 すまし汁 果物	鶏がゆ みそ汁 ミルク
4	金	ほうとう風うどん トマト	きなこがゆ みそ汁 ミルク
5	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
7	月	雑炊 みぞれ大根 わかめスープ	食パン牛乳浸し キャベツのスープ ミルク
8	火	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 白菜スープ	人参がゆ みそ汁 ミルク
9	水	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	木	ミートうどん 大根とツナの柔らか煮 オニオンスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	金	全粥 白身魚のおろし煮 のり和え 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーおかか和え みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
15	火	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー 和風サラダ	豚肉のおじや みそ汁 ミルク
16	水	全粥 鮭のおろし人参煮 キャベツの柔らか煮 けんちん汁	鮭がゆ 野菜のスープ ミルク
17	木	【そら組リクエスト給食】米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と人参の甘煮 フレンチサラダ すまし汁	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	金	ほうとう風うどん トマト	きなこがゆ みそ汁 ミルク
19	土	人参がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
22	火	<在園児とのお別れ会 お弁当>	さつまいものミルクがゆ ミルク
23	水	全粥 野菜のクリーム煮 春雨とキャベツの煮物	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	木	ミートうどん 大根とツナの柔らか煮 オニオンスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	金	全粥 白身魚のおろし煮 のり和え 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	土	わかめうどん 人参の甘煮 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーおかか和え みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
29	火	全粥 アジのおろし煮 野菜の柔らか煮 たぬき汁	魚がゆ 野菜のスープ ミルク
30	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 ほうれん草のおひたしかぶと野菜のスープ	じゃこがゆ 野菜のスープ ミルク
31	木	野菜うどん 野菜のそぼろ煮 トマト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク



3月22日は、そら組さんと在園児とのお別れ会を行います。当日はお弁当持参となりますのでお忘れのないようにお願いします。



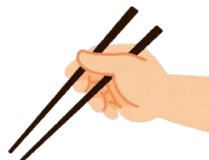
1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子、ピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根…。園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材がもつおいしさを伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

- ☐ 食事の前に手を洗うことができた。
- ☐ 食事の準備や片付けを手伝うことができた。
- ☐ 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- ☐ 姿勢を正しく食べることができた。
- ☐ スプーンやはしを上手に使うことができた。
- ☐ よく噛んで、味わって食べることができた。
- ☐ 楽しく食べることができた。
- ☐ 三食は決まった時間に食べることができた。
- ☐ 朝食を欠かさず食べられた。
- ☐ 毎日、「赤・黄色・緑」の食品群からバランスよく食事ができた。



7個以上に
チェックが
できたかな？



うんちのおはなし

おうち時間が増え、外で遊ぶことも少なくなったいま、問題視されているのが「子どもの便秘」です。毎日排便があることが理想ですが、体調によっては1,2日あくこともあるかもしれません。便秘の定義は、「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」といわれています。そしてその対処法として、

- ①通常の排便がしやすくなるようなプライバシーと快適さの確保
- ②水分や繊維質の積極的な摂取 ③身体活動を促すこと
- ④薬剤による便秘の予測と予防的な処方 があります。（日本内科学会より）重度の場合を除き、便秘は①～③で解決可能です。

うんちは、食事をして体内に栄養が吸収されたあとの残りかすです。食後すぐできるのではなく、形成されるまで約1日かかるといわれ、揚げ物など消化に時間のかかるものは2,3日必要です。先月の食育講座では、子どもたちに「バランスよくごはんを食べ、よく遊び、よく寝ることが大切」とお話ししました。みんな元気にお返事をしてくれたので、ご家庭でもご協力をお願いします。

3月 旬の食材

- ☒ セリ
- ☒ さやえんどう
- ☒ しいたけ
- ☒ はっさく
- ☒ ほたて
- ☒ ひじき