

令和2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	ごはん 麻婆豆腐 スティック野菜 春雨スープ	麦茶 マカロニみたらし	495 Kcal 14 g	19.7 g
2	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン チキンカツ ボイルキャベツ トマト かぼちゃと野菜スープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり	553 Kcal 17.9 g	18.3 g
3	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん さんまの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ざくざくクッキー	616 Kcal 27.4 g	23.8 g
4	金	牛乳 菓子	カレーうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	牛乳 揚げパンココア	580 Kcal 19.7 g	22.2 g
5	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	597 Kcal 16.6 g	24.2 g
7	月	牛乳 菓子	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 ホットドッグ	516 Kcal 18.4 g	21.9 g
8	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の西京焼き のり和え けんちん汁	麦茶 塩焼きそば	433 Kcal 8.9 g	24.3 g
9	水	ヨーグルト	【お誕生日会】めんそーれごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト和え	麦茶 五平餅	580 Kcal 15.5 g	21.8 g
10	木	りんご スティック ジュース チーズ	スパゲッティーミートソース フレンチサラダ コーンスープ	ヨーグルト ほしたべよ	491 Kcal 15.2 g	19.2 g
11	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 和風ハムサラダ	りんごジュース きなこ棒	584 Kcal 16.1 g	18.4 g
12	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん 果物	牛乳 お楽しみパン	509 Kcal 11.2 g	19.2 g
14	月	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 もやしの香りและ みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	630 Kcal 19.1 g	26.9 g
15	火	牛乳 菓子	ごはん 麻婆豆腐 スティック野菜 春雨スープ	麦茶 マカロニみたらし	495 Kcal 14 g	19.7 g
16	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン チキンカツ ボイルキャベツ トマト かぼちゃと野菜スープ	梅かつおおにぎり 浅漬けきゅうり	553 Kcal 17.9 g	18.3 g
17	木	みかん スティック ジュース チーズ	ごはん さんまの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ざくざくクッキー	616 Kcal 27.4 g	23.8 g
18	金	牛乳 菓子	カレーうどん じゃがいものそぼろ煮 トマト	牛乳 揚げパンココア	580 Kcal 19.7 g	22.2 g
19	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	597 Kcal 16.6 g	24.2 g
23	水	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 きのこスープ	麦茶 おはぎ(きなこ)	564 Kcal 16.6 g	19.5 g
24	木	りんご スティック ジュース チーズ	スパゲッティーミートソース フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 さつま芋の蒸しパン	609 Kcal 18.7 g	22.6 g
25	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー 和風ハムサラダ	りんごジュース きなこ棒	584 Kcal 16.1 g	18.4 g
26	土	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん 果物	牛乳 お楽しみパン	509 Kcal 11.2 g	19.2 g
28	月	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 もやしの香りและ みそ汁	牛乳 マーマレードサンド	630 Kcal 19.1 g	26.9 g
29	火	牛乳 菓子	ごはん サバの塩焼き 即席漬け さつま汁	麦茶 大福もち	464 Kcal 12.5 g	21.3 g
30	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 きのこサラダ ポテトスープ	チーズおにぎり たくあん	542 Kcal 19.1 g	20.9 g

令和2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	軟飯 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 春雨スープ	牛乳 マカロニみたらし 豆腐と野菜のスープ
2	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン チキンカツ ポイルキャベツ トマト パンプキンスープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
3	木	みかん ジュース	菓子	軟飯 さんまの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
4	金	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 揚げパンシュガー 豚肉と野菜のスープ
5	土	牛乳	菓子	豚丼 みそ汁 梨	牛乳 ジャムパン 豚肉と野菜のスープ
7	月	牛乳	菓子	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぶときゅうりの梅あえ すまし汁	牛乳 ホットドッグ 豚肉と野菜のスープ
8	火	牛乳	菓子	軟飯 鮭の西京焼き のり和え けんちん汁	牛乳 焼きうどん 野菜のスープ
9	水	牛乳	菓子	【お誕生日会】めんそーれごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト和え	五平餅 みそ汁
10	木	りんご ジュース	菓子	スパゲッティミートソース フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
11	金	牛乳	菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 人参ごはん 野菜のスープ
12	土	牛乳	菓子	冷やし野菜うどん 梨	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
14	月	牛乳	菓子	軟飯 ウイングの煮物 もやしの香りและ 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	軟飯 豆腐のみそそぼろ スティック野菜 春雨スープ	牛乳 マカロニみたらし 豆腐と野菜のスープ
16	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン チキンカツ ポイルキャベツ トマト パンプキンスープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
17	木	みかん ジュース	菓子	軟飯 さんまの塩焼き ごま和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
18	金	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 揚げパンシュガー 豚肉と野菜のスープ
19	土	牛乳	菓子	豚丼 みそ汁 梨	牛乳 ジャムパン 豚肉と野菜のスープ
23	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	牛乳 おはぎ 鶏肉と野菜のスープ
24	木	りんご ジュース	菓子	スパゲッティミートソース フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 さつま芋の蒸しパン 豚肉と野菜のスープ
25	金	牛乳	菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 和風ハムサラダ	牛乳 人参ごはん 野菜のスープ
26	土	牛乳	菓子	冷やし野菜うどん 梨	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
28	月	牛乳	菓子	軟飯 ウイングの煮物 もやしの香りและ みそ汁	牛乳 マーメレードサンド 鶏肉と野菜のスープ
29	火	牛乳	菓子	軟飯 サバの塩焼き 即席漬け さつま汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
30	水	牛乳	菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマト煮込み キャベツのサラダ ポテトスープ	チーズおにぎり 鶏肉と野菜のスープ

令和2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	全粥 豆腐のみそそばろ スティック野菜 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
2	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の炒め物 トマト パンプキンスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
3	木	全粥 さんまのおろし煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
4	金	煮込みうどん じゃがいものそばろ煮 トマト	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	土	豚丼 みそ汁 梨	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	月	全粥 豆腐のそばろ煮 かぶの柔らか煮 すまし汁	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	火	全粥 鮭と人参の炒め煮 のり和え けんちん汁	焼うどん 野菜のスープ ミルク
9	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト和え	全粥 みそ汁 ミルク
10	木	ミートうどん フレンチサラダ 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 野菜のクリーム煮 和風サラダ	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
12	土	野菜うどん 梨	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	火	全粥 豆腐のみそそばろ スティック野菜 春雨スープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
16	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の炒め物 トマト パンプキンスープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
17	木	全粥 さんまのおろし煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
18	金	煮込みうどん じゃがいものそばろ煮 トマト	パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	土	豚丼 みそ汁 梨	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	水	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー オニオンスープ	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	木	ミートうどん フレンチサラダ オニオンスープ	蒸しパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	金	全粥 野菜のクリーム煮 和風サラダ	人参がゆ 野菜のスープ ミルク
26	土	野菜うどん 梨	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	月	全粥 鶏肉と野菜のくず煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	火	全粥 白身魚のおろし煮 キャベツの柔らか煮 さつま汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮込み キャベツのおひたし ポテトスープ	おかかがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク

2020年



給食便り

すぎのこ保育園

天高く馬肥ゆる秋。十五夜やお彼岸には、お月見だんごやおはぎを用意して日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。
ご家庭でお団子を手作りすれば、楽しい思い出になりますよ！
食欲の秋、園ではどんな献立が登場するのでしょうか。

「一緒に食べることを大切にしましょう」

食卓は栄養をとるためだけの場所ではなく、心を育てる場所でもあります。家族やお友達など、だれかと一緒に食事することを「共食」といい、これには大きなメリットがあります。近年は食事に対する価値観の多様化から、その機会が減少し、ひとりで食べる「孤食」が増えてきているといわれています。ライフスタイルに合わせながら、楽しい食事の時間を作っていきましょう！！

<共食のメリット>

①コミュニケーション能力アップ

食卓で大人同士の会話を聞いたり、園であった出来事を話したりすることで、自然とその力が身に付きます。

②絆が深まる

食事を通してコミュニケーションをとることで、相手を理解し、信頼が築けます。

③食事のマナーが身につく

こどもは、食卓で大人の行動を見ていくうちにそれを真似ていき、徐々にマナーを理解していきます。いつでも見本となる行動を心がけましょう！

④協調性がはぐくまれる

調味料をとってあげたり、器に盛ってあげたりなど、些細な行動から、他人への気配りや社会性が育っていきます。

<献立紹介>

14.28日 ウイングの煮物



鶏の手羽元を、醤油・酢・砂糖
にんにく・生姜で
甘辛く煮た料理です。
お酢のパワーで、
柔らかく仕上がります。

23日 おはぎ（きなこ）

9月19日～25日までは、
秋のお彼岸です。
お彼岸にはおはぎを食べたり、
お供えしたりする習慣があります。



9月 旬の食材

- ☒ かぼちゃ
- ☒ きのこと類
- ☒ 柿
- ☒ 栗
- ☒ スルメイカ
- ☒ さんま