

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
1	金	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 キャベツとコーンのスープ	麦茶 きなこおはぎ	592 Kcal 16.6 g	18.3 g
2	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 人参と小松菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	543 Kcal 13 g	21.2 g
4	月	牛乳 菓子	ごはん チキンごぼう 即席漬 すまし汁	牛乳 キーマカレーサンド	590 Kcal 19.4 g	23.4 g
5	火	牛乳 菓子	夏野菜丼 トマト はるさめスープ	牛乳 ココアクッキー	574 Kcal 21.2 g	17.8 g
6	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ゆかりごはん ヒレカツ ごま和え みそ汁 ヨーグルト和え	牛乳 ポテトもち	612 Kcal 15.3 g	24.6 g
7	木	牛乳 菓子	ごはん さばの味噌煮 和風大根サラダ すまし汁	麦茶 塩焼きそば	522 Kcal 15 g	22.0 g
8	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ	牛乳 おせんべい	553 Kcal 19.3 g	19.5 g
9	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	560 Kcal 17.6 g	19.1 g
11	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き チーズサラダ きのことスープ	飲むヨーグルト 胚芽クッキー	453 Kcal 15.3 g	20.0 g
12	火	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 かぼちゃスコーン	557 Kcal 18.3 g	20.6 g
13	水	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 らふく	494 Kcal 13.4 g	20.9 g
14	木	みかんジュース	ごはん 鮭フライ のり和え 豚汁	さつまいもおにぎり スティックチーズ	615 Kcal 16.1 g	27.4 g
15	金	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 キャベツとコーンのスープ	麦茶 きなこおはぎ	592 Kcal 16.6 g	18.3 g
16	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 人参と小松菜のスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	543 Kcal 13 g	21.2 g
19	火	りんごジュース	夏野菜丼 トマト はるさめスープ	牛乳 ココアクッキー	574 Kcal 21.2 g	17.8 g
20	水	キャロットジュース	冷やし野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 お豆腐ドーナッツ	544 Kcal 12.8 g	19.9 g
21	木	牛乳 菓子	ごはん さばの味噌煮 和風大根サラダ すまし汁	麦茶 塩焼きそば	522 Kcal 15 g	22.0 g
22	金	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ	牛乳 おせんべい	553 Kcal 19.3 g	19.5 g
25	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の塩焼き チーズサラダ きのことスープ	飲むヨーグルト 胚芽クッキー	453 Kcal 15.3 g	20 g
26	火	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 かぼちゃスコーン	557 Kcal 18.3 g	20.6 g
27	水	みかんジュース	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 らふく	494 Kcal 13.4 g	20.9 g
28	木	飲むヨーグルト	ごはん 鮭フライ のり和え 豚汁	さつまいもおにぎり スティックチーズ	615 Kcal 12.4 g	27.4 g
29	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香味焼き もやしの香りและ 大豆トマトスープ	牛乳 コーンおやき	545 Kcal 18.3 g	22.3 g
30	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ 果物	牛乳 お楽しみおやつ	560 Kcal 17.6 g	19.1 g

2023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	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	牛乳 ぼたもち 鶏肉と野菜のスープ
2	土	牛乳	菓子	ミートうどん 人参と小松菜スープ	牛乳 米粉パン 豚肉と野菜のスープ
4	月	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉と人参の煮物 即席漬け すまし汁	牛乳 米粉パン 豚肉と野菜のスープ
5	火	牛乳	菓子	夏野菜丼 はるさめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
6	水	牛乳	菓子	【お誕生日会】ゆかりがゆ ヒレカツ ごまあえ みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
7	木	牛乳	菓子	軟飯 さばのみそ煮 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 野菜うどん
8	金	牛乳	菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
9	土	牛乳	菓子	チキンピラフ ポテトスープ	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ
11	月	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き チーズサラダ きのことスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
12	火	牛乳	菓子	軟飯 八宝豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 豚肉と人参のおかゆ みそ汁
13	水	牛乳	菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
14	木	みかんジュース		軟飯 鮭フライ のり和え 豚汁	牛乳 さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ
15	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	牛乳 ぼたもち 鶏肉と野菜のスープ
16	土	牛乳	菓子	スパゲッティミートソース 人参と小松菜のスープ	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
19	火	りんごジュース		夏野菜丼 はるさめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
20	水	キャロットジュース		冷やし野菜うどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 お豆腐ドーナッツ 豆腐と野菜のスープ
21	木	牛乳	菓子	軟飯 さばのみそ煮 和風大根サラダ すまし汁	牛乳 野菜うどん
22	金	牛乳	菓子	【乳児運動会】軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	月	牛乳	菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き チーズサラダ きのことスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
26	火	牛乳	菓子	軟飯 八宝豆腐 スティック野菜 すまし汁	牛乳 豚肉と人参のおかゆ みそ汁
27	水	牛乳	菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
28	木	牛乳	菓子	軟飯 鮭フライ のり和え 豚汁	牛乳 さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ
29	金	牛乳	菓子	軟飯 豚肉のみそ焼き もやしの香りและ トマトスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
30	土	牛乳	菓子	チキンピラフ ポテトスープ	牛乳 お楽しみおやつ 鶏肉と野菜のスープ

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
1	金	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
2	土	ミートうどん 人参と小松菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	月	全粥 鶏肉と人参の煮物 キャベツの柔らか煮 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	火	なすのおじや はるさめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	水	【お誕生日会】全粥 豚肉と野菜の炒め煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
7	木	全粥 めかじきのみそ煮 和風大根サラダ すまし汁	野菜うどん ミルク
8	金	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
9	土	人参がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	月	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	火	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 角切り野菜のサラダ すまし汁	豚肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
13	水	豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	木	全粥 鮭のトマト煮 のり和え 豚汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
15	金	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 キャベツのスープ	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	土	ミートうどん 人参と小松菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	火	なすのおじや はるさめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	水	野菜うどん かぼちゃそぼろ煮	魚がゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
21	木	全粥 めかじきのみそ煮 和風大根サラダ すまし汁	野菜うどん ミルク
22	金	【乳児運動会】全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	月	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	火	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 角切り野菜のサラダ すまし汁	豚肉と人参のおかゆ みそ汁 ミルク
27	水	豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	木	全粥 鮭のトマト煮 のり和え 豚汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
29	金	全粥 鶏肉のみそ煮 青菜と人参の煮びたし トマトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	土	人参がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。  
子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっています  
ので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう！

## お月見を楽しむ



旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、  
ススキを飾り月見だんごやお酒を供えて  
月を愛でる習慣があります。

給食ではおやつに、お月見に見立てた  
「ポテトもち」を提供するので楽しみに！

### ～月見だんごの作り方～

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね  
耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。  
丸める。たっぷりの湯でゆで、  
浮き上がってきたら冷水で冷やし  
あおいで、「てり」を出す。

## 非常食の備えはできていますか？

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や  
点検をされていることと思います。

その際、非常食にお子さんがいつも食べている  
おやつを加えておくとう万一のときにも  
不安を和らげてくれる効果があります。



### (準備するとよいもの)



飲料水（1人1日3L×3日分）三日分の非常食  
医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセット  
コンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳  
印鑑・保険証ほか）



## ～秋の味覚を楽しみましょう～

「実りの秋」と言われるように秋は新米、なす、さんま、りんご、  
ぶどう、栗、梨まつたけなどおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。  
旬の食材を味わうことは食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。  
秋はさんまがおいしい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分  
DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く  
含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで  
味わってみてください。給食にも秋の味覚をたくさん取り入れているので  
楽しみにしててください★

### 9月 旬の食材

- ☒新米
- ☒さつまいも
- ☒しめじ
- ☒かつお
- ☒鮭
- ☒栗

