

2024 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	【お誕生日会】 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え コーンのスープ 果物	牛乳 ももいろ米粉ケーキ	594 Kcal 21.7 g	22.4 g
2	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ	604 Kcal 17.1 g	25.4 g
4	月	牛乳 菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	麦茶 みそポテト	573 Kcal 21.4 g	18.2 g
5	火	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 ココアサンド	615 Kcal 19.6 g	28.2 g
6	水	牛乳 菓子	ごはん ウイングの煮物 即席漬け みそ汁	りんごジュース クッキー	589 Kcal 17.8 g	19.8 g
7	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 油淋鶏 ごま和え 中華風スープ	飲むヨーグルト みかん リッツ	632 Kcal 22.3 g	22.4 g
8	金	牛乳 菓子	【卒園おめでとうメニュー】 ごはん チキンカレー コーンサラダ 果物	豆乳ココアプリン	588 Kcal 18.8 g	18.0 g
11	月	牛乳 菓子	わかめごはん 肉じゃが みそドレサラダ すまし汁	牛乳 レーズンクッキー	611 Kcal 19.9 g	19.7 g
12	火	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 のり和え すまし汁	牛乳 スコーン	591 Kcal 20.9 g	25.2 g
13	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しゃきしゃきサラダ きのことスープ	ゆかりおにぎり スティックチーズ	536 Kcal 19.1 g	19.2 g
14	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 野菜たっぷり丼 こふきいも みそ汁	麦茶 マカロニみたらし	664 Kcal 9.9 g	19.0 g
15	金	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 果物	めんそーれごはん たくあん	567 Kcal 13.3 g	17.9 g
16	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ	563 Kcal 15 g	21.0 g
18	月	牛乳 菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	麦茶 みそポテト	573 Kcal 21.4 g	18.2 g
19	火	牛乳 菓子	ごはん 魚のステーキソースかけ かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 ココアサンド	615 Kcal 19.6 g	28.2 g
21	木	キャロットジュース スティックチーズ	【在園児とのお別れ会】お弁当	牛乳 いもけんぴ	206 Kcal 10.1 g	4.7 g
22	金	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー コーンサラダ 果物	飲むヨーグルト らふく	627 Kcal 21.9 g	19.8 g
23	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ	604 Kcal 17.1 g	25.4 g
25	月	牛乳 菓子	わかめごはん 肉じゃが みそドレサラダ すまし汁	牛乳 レーズンクッキー	611 Kcal 19.9 g	19.7 g
26	火	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 のり和え すまし汁	牛乳 スコーン	591 Kcal 20.9 g	25.2 g
27	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しゃきしゃきサラダ きのことスープ	ゆかりおにぎり スティックチーズ	536 Kcal 19.1 g	19.2 g
28	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 油淋鶏 ごま和え 中華風スープ	飲むヨーグルト りんご リッツ	623 Kcal 20.4 g	22.4 g
29	金	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 果物	めんそーれごはん たくあん	567 Kcal 13.3 g	17.9 g
30	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ	563 Kcal 15 g	21.0 g

2024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	【お誕生日会】軟飯 鶏肉の照り焼き 梅おかか和え 野菜のスープ	牛乳 ももいろ米粉ケーキ 鶏肉と野菜のみそ汁
2	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
4	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー 野菜のスープ	牛乳 みそポテト 豚肉と野菜のスープ
5	火	牛乳 菓子	軟飯 かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 ココアサンド 豚肉と野菜のスープ
6	水	牛乳 菓子	軟飯 ウイングの煮物 即席漬け みそ汁	りんごジュース クッキー 鶏肉と野菜のポトフ
7	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ ごま和え はるさめスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
8	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
11	月	牛乳 菓子	わかめごはん 肉じゃが みそドレサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	火	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 のり和え すまし汁	牛乳 スコーン 豆腐と野菜のスープ
13	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しゃきしゃきサラダ きのことスープ	牛乳 ゆかりおにぎり 鶏肉と野菜のポトフ
14	木	みかんジュース 菓子	野菜丼 こふきいも みそ汁	牛乳 マカロニみたらし 豚肉と野菜のスープ
15	金	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮	牛乳 軟飯 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 野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
18	月	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のハンバーグ ほうれん草のソテー 人参のスープ	牛乳 みそポテト 豚肉と野菜のスープ
19	火	牛乳 菓子	軟飯 魚のステーキソースかけ かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 ココアサンド 豚肉と野菜のスープ
21	木	キャロットジュース 菓子	【在園児とのお別れ会】お弁当	牛乳 菓子
22	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	牛乳 らふく 鶏肉と野菜のスープ
23	土	牛乳 菓子	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ
25	月	牛乳 菓子	わかめがゆ 肉じゃが みそドレサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	火	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 のり和え すまし汁	牛乳 スコーン 豆腐と野菜のスープ
27	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン しゃきしゃきサラダ きのことスープ	牛乳 ゆかりおにぎり 鶏肉と野菜のポトフ
28	木	みかんジュース 菓子	軟飯 鶏唐揚げ ごま和え はるさめスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
29	金	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
30	土	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース 野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 お楽しみおやつ 豚肉と野菜のスープ

2024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	【お誕生日会】全粥 鶏肉と野菜の煮物 おかか和え 野菜スープ	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
2	土	全粥 鶏肉と玉葱の煮物 みそ汁	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 豆腐ハンバーグ崩し煮 ほうれんそうソテー 野菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	火	全粥 魚のステーキソース煮 かぶの柔らかか煮 たぬき汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	水	全粥 鶏肉と野菜の崩し煮 キャベツの柔らかか煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
7	木	全粥 鶏肉のトマト煮 ごま和え はるさめスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
8	金	全粥 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	月	わかめがゆ 肉じゃが みそドレサラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	火	全粥 めかじきの煮物 のり and え すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
13	水	米粉ロール牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
14	木	なすのおじや マッシュポテト みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	金	わかめうどん さつまいもの甘煮	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	土	ミートうどん 野菜スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	月	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 ほうれんそうソテー 野菜スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	火	全粥 魚のステーキソース煮 かぶの柔らかか煮 たぬき汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	木	【在園児とのお別れ会】お弁当 ミルク	
22	金	全粥 野菜のクリーム煮 しゃきしゃきサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	土	全粥 鶏肉と玉葱の煮物 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	月	わかめがゆ 肉じゃが みそドレサラダ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	火	全粥 めかじきの煮物 のり and え すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
27	水	米粉ロール牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 しゃきしゃきサラダ オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
28	木	全粥 鶏肉のトマト煮 ごま和え はるさめスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
29	金	わかめうどん さつまいもの甘煮	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	土	ミートうどん 野菜スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク

2024年



3月



## 給食便り

すぎのこ保育園

今年度も残すところわずかになりました。

1年を振り返ってみると、こどもたちは少しずつ色々なものを食べられるようになったり、嫌いなものを頑張って食べたりと成長を感じました。

これからさらに大きく成長する姿をたのしみにしています。

また卒園を前にした、そらぐみさんには小学校という新しいステージでも健やかに成長していくことを願っています。



3月3日は「桃の節句・ひな祭り」です。

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。

雛人形を飾り、ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などを

いただき、お祝いをします。雛人形とともに供えられる、ひなあられの色には「桃、緑、黄、白」の4色のものがあります。3色のものは「雪（白）から新芽（緑）が出て（桃）が咲く景色」を象徴し、4色のものは「春（桃）、夏（緑）、秋（黄）、冬（白）」の四季を表わしていると言われています。

保育園では3月1日のお誕生日会が「ひな祭りメニュー」になっています。

おやつには「ももいろ米粉ケーキ」を提供します。

フレッシュないちごを使用した、春の甘い香りがするいちごケーキです。

楽しみにしていてください♡

### <3月旬の食材>

||||| \* なばな \* せり \* あさつき \* さやえんどう \* しいたけ

\* はっさく \* あんこう \* ほたて \* ひじき

この1年を通して、どれだけの旬の食材を味わえたでしょうか。

春は なのはな、春キャベツ、夏は なすやピーマン、

秋は くりにさんま、さつまいも、冬は 白菜に大根・・・

旬の味を知ること、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。

<お知らせ>

3月21日（火）は

【お弁当】です！

忘れずにご用意を

お願いします★

