

2024年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

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
4	木	みかん ジュース ステックチーズ	ツナピラフ わかめスープ ヨーグルトあえ	牛乳 ごまスコーン	591 Kcal 19 g	19.0 g
5	金	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカレー しゃきしゃき野菜サラダ	麦茶 みるく餅	471 Kcal 15 g	17.7 g
6	土	牛乳 のりすけせんべい	納豆丼 さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん	牛乳 ツナ&コーンパン	540 Kcal 16 g	21.2 g
9	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 松風焼き 紅白なます 豚汁	麦茶 七草粥 さつまいも茶巾	434 Kcal 14 g	22.1 g
10	水	牛乳 のりすけせんべい	米粉ロールパン チンゲン菜のシチュー コーンサラダ	麦茶 ひじきおにぎり たくあん	421 Kcal 16 g	16.3 g
11	木	みかん ジュース ステックチーズ	ごはん ポークビーンズ わかめサラダ コーンスープ	牛乳 焼きびん(ごはんに野菜、チーズなどを混ぜて焼いた埼玉の郷土料理)	517 Kcal 16 g	20.2 g
12	金	牛乳 クラッカー	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬 みそ汁	牛乳 ビーフン	494 Kcal 22 g	23.1 g
13	土	牛乳 のりすけせんべい	野菜ラーメン かぼちゃの甘煮 りんご	牛乳 ココアサンド	615 Kcal 15 g	22.3 g
15	月	牛乳 きなこせんべい	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め れんこんサラダ みそ汁	牛乳 チョコクリームサンド	508 Kcal 21 g	22.3 g
16	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん マーボー豆腐 ひじきのマリネ 中華風スープ	牛乳 みそ蒸しパン	532 Kcal 20 g	21.8 g
17	水	牛乳 のりすけせんべい	【お誕生日会】お赤飯 鶏肉の照り焼き 梅おかかあえ すまし汁 みかん	牛乳 パナナケーキ	527 Kcal 19 g	21.3 g
18	木	みかん ジュース ステックチーズ	米粉のロールパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ マンハッタン風 クラムチャウダー	麦茶 おかかおにぎり たくあん	371 Kcal 17 g	18.2 g
19	金	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカレー しゃきしゃき野菜サラダ	麦茶 ミルク餅	471 Kcal 15 g	17.7 g
20	土	牛乳 のりすけせんべい	納豆丼 さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん	牛乳 ツナ&コーンパン	540 Kcal 16 g	21.2 g
22	月	牛乳 きなこせんべい	ごはん スタミナソテー ピクルス みそ汁	牛乳 ジャムマガサンド	509 Kcal 20 g	23.8 g
23	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 松風焼き 紅白なます 豚汁	牛乳 さつまいも茶巾	566 Kcal 19 g	26.0 g
24	水	牛乳 のりすけせんべい	米粉ロールパン チンゲン菜のシチュー コーンサラダ	麦茶 ひじきおにぎり たくあん	421 Kcal 16 g	16.3 g
25	木	みかん ジュース ステックチーズ	ごはん ポークビーンズ わかめサラダ オニオンスープ	牛乳 焼きびん	517 Kcal 16 g	20.2 g
26	金	牛乳 クラッカー	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬 みそ汁	牛乳 ビーフン	494 Kcal 22 g	23.1 g
27	土	牛乳 のりすけせんべい	野菜ラーメン かぼちゃの甘煮 りんご	牛乳 ココアサンド	615 Kcal 15 g	22.3 g
29	月	牛乳 きなこせんべい	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め れんこんサラダ みそ汁	牛乳 チョコクリームサンド	508 Kcal 21 g	22.3 g
30	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん マーボー豆腐 ひじきのマリネ 中華風スープ	牛乳 みそ蒸しパン	532 Kcal 20 g	21.8 g
31	水	牛乳 のりすけせんべい	ごはん 鮭の西京焼き のりあえ けんちん汁	牛乳 一口ドーナッツ	491 Kcal 16 g	24.4 g

七草がゆのいわれ

1月7日人日(じんじつ)の節句は七草がゆを食べます。七草は中国より伝来し、日本では平安時代初めに宮中に、江戸時代には幕府の行事として伝わり、庶民へと広まってきたようです。昔は、旧正月の子の日に野に出て七草の若葉を摘み、おかゆで食べ邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。



からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味が良くなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、体を温めるものが多いので積極的にとりたいものです。きゅうりやトマト、なすなど本来夏にとれる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらをとると、体を冷やし過ぎてしまうので気をつけましょう。



せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ



2024年



献立表(12か月頃～)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	豆乳	3時おやつ
4	木	牛乳 豆花クッキー	ツナピラフ わかめスープ ヨーグルトあえ	牛乳 ごまスコーン みそ汁
5	金	牛乳 クラッカー	軟飯 野菜のクリーム煮 しやししゃき野菜サラダ	麦茶 みるく餅 野菜のスープ
6	土	牛乳 ベビースティック	納豆丼 さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん	牛乳 ツナ&コーンパン 麩のスープ
9	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 松風焼き 紅白なます 豚肉と野菜のスープ	七草粥 さつまいもの茶巾 豆腐と野菜のスープ
10	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン チンゲン菜のシチュー コーンサラダ	麦茶 ひじきおにぎり みそ汁
11	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 ポークビーンズ わかめサラダ オニオンスープ	牛乳 焼きびん 野菜のスープ
12	金	牛乳 クラッカー	軟飯 さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ビーフン すまし汁
13	土	牛乳 ベビースティック	野菜うどん かぼちゃの甘煮 りんご	牛乳 ココアサンド 野菜のスープ
15	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め れんこんサラダ みそ汁	牛乳 チョコクリームサンド 豚肉と野菜のスープ
16	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 マーボー豆腐 ひじきのマリネ 中華風スープ	牛乳 みそ蒸しパン 鶏肉と野菜のスープ
17	水	牛乳 ベビースティック	【お誕生日会】軟飯 鶏肉の照り焼き 梅おかかあえ すまし汁 みかん	牛乳 パナナケーキ 鶏肉と野菜のスープ
18	木	牛乳 かぼちゃボーロ	米粉のロールパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ マンハッタン風クラムチャウダー	麦茶 おかかおにぎり 野菜のスープ
19	金	牛乳 クラッカー	軟飯 野菜のクリーム煮 しやししゃき野菜サラダ	麦茶 みるく餅 野菜のスープ
20	土	牛乳 ベビースティック	納豆丼 さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん	牛乳 ツナ&コーンパン 麩のスープ
22	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 スタミナソテー ピクルス みそ汁	牛乳 ジャムサンド 野菜のスープ
23	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 松風焼き 紅白なます 豚肉と野菜のスープ	牛乳 さつまいもの茶巾 豆腐と野菜のスープ
24	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン チンゲン菜のシチュー コーンサラダ	麦茶 ひじきおにぎり みそ汁
25	木	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 ポークビーンズ わかめサラダ コーンスープ	牛乳 焼きびん 野菜のスープ
26	金	牛乳 クラッカー	軟飯 さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 ビーフン すまし汁
27	土	牛乳 ベビースティック	野菜ラーメン 野菜うどん かぼちゃの甘煮 りんご	牛乳 ココアサンド 野菜のスープ
29	月	牛乳 かぼちゃボーロ	軟飯 豆腐とキャベツの味噌炒め れんこんサラダ みそ汁	牛乳 チョコクリームサンド 豚肉と野菜のスープ
30	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 マーボー豆腐 ひじきのマリネ 中華風スープ	牛乳 みそ蒸しパン 鶏肉と野菜のスープ
31	水	牛乳 ベビースティック	軟飯 鮭の西京焼き のりあえ けんちん汁	牛乳 一口ドーナッツ 豆腐と野菜のスープ

七草がゆのいわれ

1月7日人日(じんじつ)の節句は七草がゆを食べます。七草は中国より伝来し、日本では平安時代初めに宮中に、江戸時代には幕府の行事として伝わり、庶民へと広まってきたようです。昔は、旧正月の子の日に野に出て七草の若菜を摘み、おかゆで食べ邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。



からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなつて味が良くなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、体を温めるものが多いので積極的にとりたいものです。きゅうりやトマト、なすなど本来夏にとれる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを取りすぎると、体を冷やし過ぎてしまうので気をつけましょう。



せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ



2024年



献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
4	木	ツナがゆ わかめスープ ヨーグルトあえ ミルク	人参がゆ みそ汁 ミルク
5	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 しやしき野菜サラダ ミルク	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
6	土	納豆がゆ さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん ミルク	ツナパンがゆ 麩のスープ ミルク
9	火	全がゆ 松風焼きくずし煮 紅白なます 豚肉と野菜のスープ ミルク	七草がゆ さつまいもの茶巾 豆腐と野菜のスープ ミルク
10	水	米粉ロールパン牛乳浸し チンゲン菜のクリームシチュー ドレッシングあえ ミルク	人参がゆ みそ汁 ミルク
11	木	全がゆ ポークビーンズつぶし わかめサラダ オニオンスープ ミルク	豚がゆ 野菜のスープ ミルク
12	金	全がゆ さばの甘辛煮 大根煮 みそ汁 ミルク	豚肉と野菜がゆ すまし汁 ミルク
13	土	野菜うどん かぼちゃの甘煮 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
15	月	全がゆ 豆腐とキャベツの炒め煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	火	全がゆ マーボー豆腐 大根の煮物 中華風スープ ミルク	味噌蒸しパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	水	【お誕生日会】全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根ともやしの和え物 すまし汁 みかん ミルク	バナナケーキ牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	木	米粉のロールパン牛乳浸し ハンバーグのくずし煮 ブロッコリーのだし煮 野菜のスープ ミルク	トマトのおかゆ 野菜スープ ミルク
19	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 しやしき野菜サラダ ミルク	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
20	土	納豆がゆ さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん ミルク	ツナパンがゆ 麩のスープ ミルク
22	月	全がゆ スタミナソテー 大根煮 みそ汁 ミルク	米粉パン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
23	火	全がゆ 松風焼きくずし煮 紅白なます 豚肉と野菜のスープ ミルク	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
24	水	米粉ロールパン牛乳浸し チンゲン菜のクリームシチュー ドレッシングあえ ミルク	人参がゆ みそ汁 ミルク
25	木	全がゆ ポークビーンズつぶし わかめサラダ オニオンスープ ミルク	豚肉がゆ 野菜のスープ ミルク
26	金	全がゆ さばの甘辛煮 大根煮 みそ汁 ミルク	豚肉と野菜がゆ すまし汁 ミルク
27	土	野菜うどん かぼちゃの甘煮 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のスープ ミルク
29	月	全がゆ 豆腐とキャベツの炒め煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 ミルク	米粉ロールパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	火	全がゆ マーボー豆腐 大根の煮物 中華風スープ ミルク	味噌蒸しパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	水	全がゆ 鮭の西京焼き のりあえ けんちん汁 ミルク	一口ドーナツ牛乳浸し 野菜のスープ ミルク

七草がゆのいわれ

1月7日人日(じんじつ)の節句は七草がゆを食べます。七草は中国より伝来し、日本では平安時代初めに宮中に、江戸時代には幕府の行事として伝わり、庶民へと広まってきたようです。昔は、旧正月の子の日に野に出て七草の若菜を摘み、おかゆで食べ邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。

からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味が良くなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、体を温めるものが多いので積極的にとりたいものです。

きゅうりやトマト、なすなど本来夏にとれる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを取りすぎると、体を冷やし過ぎてしまうので気をつけましょう。



せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ
(ぺんぺん草) (かぶ) (だいこん)





献立表(7~8か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
4	木	ツナがゆ わかめスープ ヨーグルトあえ ミルク	人参がゆ みそ汁 ミルク
5	金	全がゆ 野菜のミルク煮 野菜のくずし煮 ミルク	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
6	土	納豆がゆ さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん ミルク	米粉パンがゆ 麴のスープ ミルク
9	火	全がゆ 人参のそぼろ煮 大根と人参の煮物 豚肉と野菜のスープ ミルク	七草がゆ さつまいもつぶし 豆腐と野菜のスープ ミルク
10	水	米粉パンがゆ 野菜のミルク煮 キャベツのやわらか煮 ミルク	人参がゆ みそ汁 ミルク
11	木	全がゆ ポークビーンズつぶし わかめサラダ オニオンスープ ミルク	豚肉がゆ 野菜のスープ ミルク
12	金	全がゆ さばの甘辛煮 大根煮 みそ汁 ミルク	豚肉と野菜のかゆ すまし汁 ミルク
13	土	野菜うどん かぼちゃの甘煮 ミルク	米粉パンがゆ 野菜のスープ ミルク
15	月	全がゆ 豆腐のとキャベツの炒め煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 ミルク	米粉パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	火	全がゆ 豆腐のあんかけ 大根の煮物 中華風スープ ミルク	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
17	水	【お誕生日会】全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 大根の煮物 すまし汁 みかん ミルク	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	木	米粉のロールパンがゆ 野菜そぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 野菜スープ ミルク	トマトのおかゆ 野菜のスープ ミルク
19	金	全がゆ 野菜のミルク煮 ミルク	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
20	土	納豆がゆ さつまいもの甘煮 みそ汁 みかん ミルク	米粉パンがゆ 麴のスープ ミルク
22	月	全がゆ スタミナソテー 大根煮 みそ汁 ミルク	米粉パンがゆ 野菜のスープ ミルク
23	火	全がゆ 人参のそぼろ煮 大根と人参の煮物 豚肉と野菜のスープ ミルク	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
24	水	米粉パンがゆ 野菜のミルク煮 キャベツのやわらか煮 ミルク	人参がゆ みそ汁 ミルク
25	木	全がゆ ポークビーンズつぶし わかめサラダ オニオンスープ ミルク	豚肉がゆ 野菜のスープ ミルク
26	金	全がゆ さばの甘辛煮 大根煮 みそ汁 ミルク	豚肉と野菜のスープ すまし汁 ミルク
27	土	野菜うどん かぼちゃの甘煮 ミルク	米粉パンがゆ 野菜のスープ ミルク
29	月	全がゆ 豆腐とキャベツの炒め煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 ミルク	米粉パンがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	火	全がゆ 豆腐のあんかけ 大根の煮物 中華風スープ ミルク	全がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	水	全がゆ 白身魚のみそ煮 のり煮 けんちん汁 ミルク	豆腐のおかかがゆ 野菜スープ ミルク

七草がゆのいわれ

1月7日人日(じんじつ)の節句は七草がゆを食べます。七草は中国より伝来し、日本では平安時代初めに宮中に、江戸時代には幕府の行事として伝わり、庶民へと広まってきたようです。昔は、旧正月の子の日に野に出て七草の若菜を摘み、おかゆで食べ邪気を祓い、一年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れたお腹を休める意味合いが大きくなりました。

からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味が良くなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、体を温めるものが多いので積極的にとりたいものです。

きゅうりやトマト、なすなど本来夏にとれる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりますないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを取りすぎると、体を冷やし過ぎてしまうので気をつけましょう。



せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ
(ぺんぺん草) (かぶ) (だいご)

