




R5年度



こんだてひょう

館第二すぎのご保育園

日付 曜			1,2歳 午前おやつ	昼 食			午後おやつ			栄養価(幼児) エネルギー 脂質 タンパク質		
1	15	土	牛乳 ミレー ビスケット	餃子丼 片栗粉 豚ひき肉 きゃべつ にら にんにく しょうが 油 塩 酒 醤油 ごま油		コーンスープ 玉葱 コーン缶 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	オレンジ 		牛乳 ジャムサンド 米粉コッペパン りんごジャム	596 kcal 22.5 g 19.4 g		
3	17	月	牛乳  胚芽 クッキー	3日 赤飯 精白米 もち米 黒ゴマ 塩 小豆 17日 ご飯	鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 油 酒	切り干し大根のサラダ 切り干し大根 人参 きゃべつ ごま油 酢 三温糖 醤油	みそ汁 木綿豆腐 白菜 煮干し 味噌		牛乳 チーズトースト 食パン チーズ	607 kcal 27.3 g 20 g		
4		火	牛乳  ミニ のりすけ	かしわうどん 干しうどん 小松菜 鶏もも肉 塩 干し椎茸 長葱 人参 昆布 煮干し 花鰻 醤油 みりん		しらすの酢の物 わかめ きゅうり 酢 しらす 醤油 三温糖			牛乳 お麩のラスク お麩 油 三温糖	507 kcal 22.2 g 17.2 g		
5		水	牛乳 ミレー ビスケット	ご飯	鶏肉のから揚げ 鶏もも肉 醤油 酒 油 しょうが 片栗粉	和風ハムサラダ わかめ きゅうり きゃべつ えのき ハム 酢 油	すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 醤油 塩		牛乳 もちもちポテト じゃがいも 塩 青のり 片栗粉 ケチャップ	554 kcal 20.8 g 25.2 g		
6	20	木	牛乳  ミニ のりすけ	ご飯	鯖の柚庵焼き 鯖 みりん 醤油 酒 柚子	ひじきの煮物 ひじき 油揚げ 三温糖 干し椎茸 こんにゃく 人参 油 醤油	みそ汁 わかめ 長葱 大根 煮干し 味噌		牛乳 いちご蒸しパン ホットケーキ粉 油 いちごジャム 牛乳	490 kcal 21.6 g 15.9 g		
7	21	金	牛乳  きなこ せんべい	チキンカレー アレルゲン不使用ルー 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉葱 クリームコーン缶 鶏がら 油 にんにく しょうが 塩 カレー粉		きゅうりとトマトのサラダ きゅうり トマト 酢 油 塩			ヨーグルト (幼児クラスには おせんべいが付きます)	512 kcal 15.3 g 15.6 g		
8	22	土	牛乳  ミレー ビスケット	野菜みそラーメン 蒸し中華麺 豚こま肉 人参 もやし きゃべつ にら コーン缶 油 塩 煮干し 醤油 味噌		りんご 			牛乳 ホットケーキ ホットケーキ粉 油 メープル 牛乳	526 kcal 21.7 g 16.2 g		
10	24	月	牛乳 胚芽 クッキー	ご飯	中華風ローストチキン 鶏もも肉 玉葱 しょうが にんにく みりん 醤油 白ごま ごま油	ゆかりあえ 白菜 かぶ ゆかり 塩	春雨スープ 春雨 しめじ 小松菜 ベーコン 鶏ガラ 煮干し 醤油 塩		牛乳 さつまいもドーム さつまいも 三温糖 塩	569 kcal 21.4 g 19.5 g		
11	25	火	牛乳  ミニ のりすけ	ご飯	鮭の塩麹焼き 鮭 塩麹	かぶとツナのマヨサラダ きゅうり かぶ 塩 ツナ油漬缶 マヨドレ	すまし汁 木綿豆腐 しめじ 白菜 煮干し 花鰻 塩 醤油		牛乳 ウインナーパイ 春巻きの皮 ウインナー 油 ケチャップ	571 kcal 29.7 g 25.8 g		
12	26	水	牛乳  ミレー ビスケット	豚丼 精白米 豚こま肉 玉葱 えのき しらたき 長葱 醤油 三温糖 みりん		ほうれん草と桜エビのナムル ほうれん草 桜エビ もやし きゃべつ 白ごま 桜エビ ごま油 塩 醤油	みそ汁 じゃがいも 玉葱 煮干し 味噌		牛乳 バナナスコーン ホットケーキ粉 無塩バター バナナ 牛乳	571 kcal 21.5 g 16.3 g		
13	27	木	牛乳  ミニ のりすけ	米粉 ロール	かじきのトマトソースかけ かじき ホールトマト缶 塩 片栗粉 玉葱 しめじ 油 三温糖 にんにく	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	きゃべつのスープ きゃべつ 人参 鶏がら ベーコン 煮干し 塩		浅漬けきゅうり 春の香りおにぎり 精白米 ひじき ゆかり 醤油 白ごま	531 kcal 20.7 g 15.1 g		
14	28	金	牛乳  きなこ せんべい	ご飯	豚肉と生揚げのみそ炒め 豚こま肉 生揚げ きゃべつ 味噌 にんにく 三温糖 醤油 酒 油 片栗粉	スティック野菜 きゅうり にんじん 酢 醤油	すまし汁 白玉麩 えのき ほうれん草 煮干し 醤油 塩		抹茶ミルクプリン 抹茶 牛乳 アガー 三温糖	522 kcal 19.3 g 15.5 g		
18	/	火	牛乳  ミニ のりすけ	ご飯	あかうおの香味焼き あかうお みりん 三温糖 にんにく しょうが 醤油	ちくわの煮物 ちくわ 大根 人参 油 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 油揚げ かぶ きゃべつ 煮干し 味噌		牛乳 お麩のラスク お麩 油 三温糖	510 kcal 24.3 g 18.1 g		
19	お誕生 日会	水	牛乳  ミレー ビスケット	たけのご飯 精白米 たけのこ 油揚げ 干し椎茸 人参 鶏こま肉 醤油 みりん		鶏肉のから揚げ 鶏もも肉 醤油 油 しょうが 酒 片栗粉 油	和風ハムサラダ きゃべつ きゅうり わかめ えのき ハム 油 酢 醤油	すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 醤油 塩		りんごジュース ココアバナナケーキ ホットケーキ粉 三温糖 バナナ 牛乳 ココア粉 ホイップクリーム	600 kcal 21.1 g 22.7 g	

※ 19日のお誕生日会はお昼にいちごが付きます。

※献立内容は変更になる場合があります。



R5年度



## 献立表(9~11か月頃)



館第二すぎのこ保育園

日付	曜	昼食				午後 おやつ	
6	20	木	おかゆ 鯖 醤油 三温糖 片栗粉	ひじきの煮物 ひじき 人参 煮干し 醤油 三温糖	みそ汁 大根 わかめ 煮干し 味噌	ミルク	豆腐おかがゆ 精白米 木綿豆腐 にんじん かつお節 醤油
7	21	金	おかゆ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 塩	きゅうりとトマトの煮物 きゅうり トマト 醤油 三温糖		ミルク	ツナがゆ 精白米 ツナ水煮缶 玉葱 醤油
10	24	月	おかゆ 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉	白菜の煮物 白菜 かぶ 塩 三温糖 醤油	小松菜のスープ 小松菜 玉葱 煮干し 醤油 塩	ミルク	さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏こま肉 醤油
11	25	火	おかゆ 鮭 塩 味噌 片栗粉	かぶときゅうりの煮物 かぶ きゅうり 塩	すまし汁 木綿豆腐 白菜 醤油 煮干し	ミルク	鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 人参 塩 塩
12	26	水	おかゆ 鶏ひき肉 玉葱 醤油 片栗粉	野菜の柔らか煮 じゃがいも ほうれん草 三温糖 醤油	みそ汁 きゃべつ 玉葱 煮干し 味噌	ミルク	ポテトがゆ 精白米 鶏こま肉 じゃがいも きゃべつ 醤油
13	27	木	パン粥 酵母ロール 調製粉乳	かじきの照り煮 めかじき 醤油 三温糖 片栗粉	茹でブロッコリー ブロッコリー 塩	ミルク	ブロッコリーがゆ 精白米 鶏ひき肉 ブロッコリー 塩
14	28	金	おかゆ 豆腐ときゃべつのみそ煮 木綿豆腐 きゃべつ 味噌 三温糖 醤油 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	すまし汁 白玉麩 ほうれん草 煮干し 醤油 塩	ミルク	人参がゆ 精白米 鶏こま肉 玉葱 人参 塩
17	/	月	おかゆ 鶏肉のトロみ煮 鶏もも肉 人参 醤油 三温糖 片栗粉	人参ときゃべつの煮物 人参 きゃべつ 三温糖 醤油	みそ汁 木綿豆腐 白菜 煮干し 味噌	ミルク	パンがゆ 食パン 調製粉乳
18	/	火	おかゆ あかうおのトロみ煮 あかうお 塩 煮干し 片栗粉	大根と人参のスティック煮 大根 人参 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 きゃべつ かぶ 煮干し 味噌	ミルク	ほうれん草がゆ 精白米 ほうれん草 人参 ツナ水煮缶 醤油
19	誕生 日 会	水	おかゆ 鶏肉の青のり煮 鶏もも肉 青のり 塩 片栗粉	きゃべつときゅうりの煮物 きゃべつ きゅうり 醤油 煮干し	すまし汁 小松菜 人参 煮干し 醤油 塩	ミルク	わかめがゆ 精白米 わかめ 人参 鶏ひき肉 醤油 塩



R5年度



## 献立表(7~8か月頃)



館第二すぎのご保育園

日付	曜	昼食				午後 おやつ	
6	20	木	おかゆ 鯖のトロみ煮 鯖 醤油 三温糖 片栗粉	ひじきの煮物 ひじき 人参 煮干し 醤油 三温糖	みそ汁 大根 わかめ 煮干し 味噌	ミルク	豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 にんじん かつお節 醤油
7	21	金	おかゆ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 塩	きゅうりとトマトの煮物 きゅうり トマト 醤油 三温糖		ミルク	ツナがゆ 精白米 ツナ水煮缶 玉葱 醤油
10	24	月	おかゆ 鶏肉のみそ煮 鶏もも肉 味噌 三温糖 片栗粉	白菜の煮物 白菜 かぶ 塩 三温糖 醤油	小松菜のスープ 小松菜 玉葱 煮干し 醤油 塩	ミルク	さつまいもがゆ 精白米 さつまいも 鶏こま肉 醤油
11	25	火	おかゆ 鮭のみそ煮 鮭 塩 味噌 片栗粉	かぶときゅうりの煮物 かぶ きゅうり 塩	すまし汁 木綿豆腐 白菜 醤油 煮干し	ミルク	鶏ぞうすい 精白米 鶏ひき肉 人参 塩 塩
12	26	水	おかゆ 鶏そぼろと玉葱の煮物 鶏ひき肉 玉葱 醤油 片栗粉	野菜の柔らか煮 じゃがいも ほうれん草 三温糖 醤油	みそ汁 きゃべつ 玉葱 煮干し 味噌	ミルク	ポテトがゆ 精白米 鶏こま肉 じゃがいも きゃべつ 醤油
13	27	木	パン粥 酵母ロール 調製粉乳 かじきの照り煮 めかじき 醤油 三温糖 片栗粉	茹でブロッコリー ブロッコリー 塩	野菜のスープ きゃべつ 人参 玉葱 煮干し 塩	ミルク	ブロッコリーがゆ 精白米 鶏ひき肉 ブロッコリー 塩
14	28	金	おかゆ 豆腐ときゃべつのみそ煮 木綿豆腐 きゃべつ 味噌 三温糖 醤油 片栗粉	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	すまし汁 白玉麩 ほうれん草 煮干し 醤油 塩	ミルク	人参がゆ 精白米 鶏こま肉 玉葱 人参 塩
17	/	月	おかゆ 鶏肉のトロみ煮 鶏もも肉 人参 醤油 三温糖 片栗粉	人参ときゃべつの煮物 人参 きゃべつ 三温糖 醤油	みそ汁 木綿豆腐 白菜 煮干し 味噌	ミルク	パンがゆ 食パン 調製粉乳
18	/	火	おかゆ あかうおのトロみ煮 あかうお 塩 煮干し 片栗粉	大根と人参のスティック煮 大根 人参 煮干し 三温糖 醤油	みそ汁 きゃべつ かぶ 煮干し 味噌	ミルク	ほうれん草がゆ 精白米 ほうれん草 人参 ツナ水煮缶 醤油
19	誕生 日会	水	おかゆ 鶏肉の青のり煮 鶏もも肉 青のり 塩 片栗粉	きゃべつときゅうりの煮物 きゃべつ きゅうり 醤油 煮干し	すまし汁 小松菜 人参 煮干し 醤油 塩	ミルク	わかめがゆ 精白米 わかめ 人参 鶏ひき肉 醤油 塩



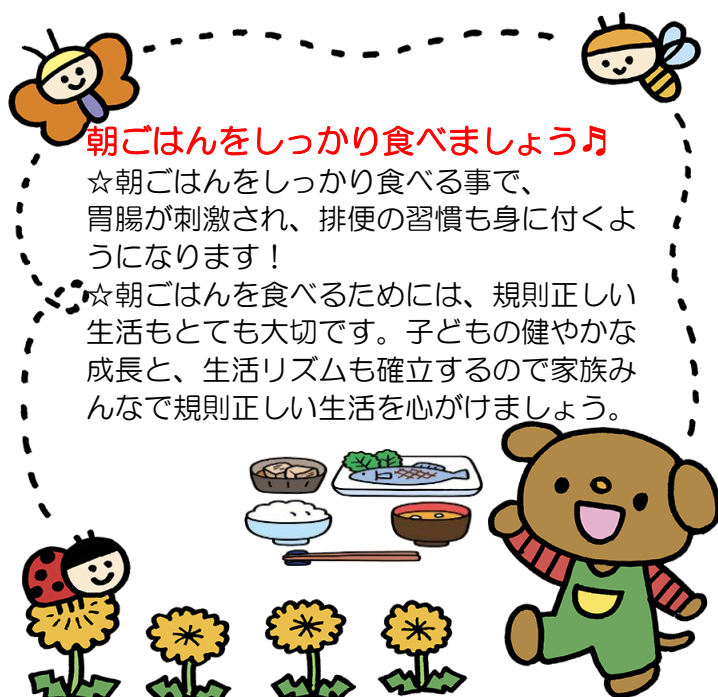


## ご入園・ご進級おめでとうございます！



### 保育園の給食について

- 献立は1か月に2度くり返しになっています。1か月に2回繰り返すことによって、子どもたちに新しい食材や料理に慣れてもらったり、子ども達の反応を見ながら食材の切り方や調理方法などを工夫することができます。
- 0歳児は月齢に応じて離乳食になります。
- 2歳児クラスまでは、午前のおやつがあります。
- 食中毒予防のため、果物・トマト以外はすべて加熱しています。
- 煮干し・昆布・かつお節などでだしをとっています。
- 冷凍食品の料理は使わず、給食調理員が手作りをしています。
- 子どもたちは1回の食事で食べられる量が少ないため、保育園のおやつは食事を補う軽食メニューになっています。（おにぎり、めん類など）
- 子どもたちが健やかに成長し、食べることが大好きな子どもになることを願い、安全でおいしい給食を作っていきます。
- 献立は月末に配信していますので、確認してみてください。
- またお家で食べたことのない食材があった場合は、一度ご家庭で試していただくことをお願いします。特に果物類は、毎月お誕生会などで旬のものを提供します。



### 朝ごはんをしっかり食べましょう♪

☆朝ごはんをしっかり食べる事で、胃腸が刺激され、排便の習慣も身に付くようになります！

☆朝ごはんを食べるためには、規則正しい生活もとても大切です。子どもの健やかな成長と、生活リズムも確立するので家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう。

### 旬の野菜 たけのこ



☆たけのこは3月から5月にかけてが特に美味しいと言われている旬の野菜です。たけのこは**食物繊維**が豊富で、腸の動きを整え、便秘を予防してくれます。

また、たけのこに含まれる**チロシン**は脳を活性化させて、やる気を出させる効果があると言われています。集中力をアップさせたいときにもおすすめです！

給食では、4月19日のお誕生日会でたけのこご飯を出す予定です。楽しみにしていてくださいね♪

