

2025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	土	牛乳 菓子	ちゃんこうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	519 Kcal 21.0 g 10.3 g
3	月	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き おかか和え 豚汁	牛乳 さつまいもフライ	562 Kcal 26.3 g 20.8 g
4	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き ゆかり和え すまし汁 いちご	牛乳 ももいろ米粉ケーキ	524 Kcal 20.8 g 20.7 g
5	水	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め スティック野菜 中華風スープ	麦茶 チヂミ	462 Kcal 18.9 g 13 g
6	木	キャロットジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ 塩ゆでブロッコリー はるさめスープ	わかめおにぎり 浅漬けきゅうり	473 Kcal 18.1 g 13.9 g
7	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 マカロニみたらし	515 Kcal 24.8 g 12.2 g
10	月	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 りんご	牛乳 シュガー揚げパン	656 Kcal 21.1 g 24 g
11	火	牛乳 菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ きのことサラダ かぼちゃと野菜のスープ	梅ひじきおにぎり スティックチーズ	622 Kcal 24.5 g 21.1 g
12	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き のりあえ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ	509 Kcal 20.6 g 17.3 g
13	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん めかじきのBBQソース かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 ココアちんすこう	566 Kcal 16.3 g 24.6 g
14	金	牛乳 菓子	ちゃんぼん麺 さつまいもの甘煮 トマト	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	511 Kcal 17.9 g 8.5 g
15	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	578 Kcal 22.7 g 6.8 g
17	月	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き おかか和え 豚汁	牛乳 さつまいもフライ	562 Kcal 26.3 g 20.8 g
18	火	牛乳 菓子	ごはん モチコチキン ごま和え わかめスープ	飲むヨーグルト バナナ リッツ	606 Kcal 22.9 g 21.8 g
19	水	牛乳 菓子	【在園児とのお別れ会】お弁当	胚芽クッキー フルーチェ	615 Kcal 28.2 g 19.6 g
21	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 マカロニみたらし	515 Kcal 24.8 g 12.2 g
22	土	牛乳 菓子	ちゃんこうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	519 Kcal 21.0 g 10.3 g
24	月	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー コーンサラダ りんご	牛乳 シュガー揚げパン	656 Kcal 21.1 g 24 g
25	火	牛乳 菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ きのことサラダ かぼちゃと野菜のスープ	梅ひじきおにぎり スティックチーズ	622 Kcal 24.5 g 21.1 g
26	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き のりあえ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ	509 Kcal 20.6 g 17.3 g
27	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん めかじきのBBQソース かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 ココアちんすこう	566 Kcal 16.3 g 24.6 g
28	金	牛乳 菓子	ちゃんぼん麺 さつまいもの甘煮 トマト	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	511 Kcal 17.9 g 8.5 g
29	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	578 Kcal 22.7 g 6.8 g
31	月	牛乳 菓子	ごはん モチコチキン ごま和え わかめスープ	飲むヨーグルト バナナ リッツ	606 Kcal 22.9 g 21.8 g

2025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	土	牛乳 菓子	ちゃんこうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
3	月	牛乳 菓子	さばの塩焼き おかかあえ 豚汁	牛乳 さつまいもフライ 豚肉と野菜のスープ
4	火	牛乳 菓子	【お誕生日会】 鶏肉の塩焼き ゆかりあえ すまし汁 いちご	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
5	水	牛乳 菓子	豆腐とキャベツの味噌炒め スティック野菜 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
6	木	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー はるさめスープ	牛乳 わかめがゆ 鶏肉と野菜のスープ
7	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 マカロニみたらし 豚肉と野菜のスープ
10	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 キャベツサラダ りんご	牛乳 シュガー揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
11	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ きのことサラダ かぼちゃスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ
12	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き のりあえ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
13	木	みかんジュース 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
14	金	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜スープ
15	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
17	月	牛乳 菓子	さばの塩焼き おかかあえ 豚汁	牛乳 さつまいもフライ 豚肉と野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	軟飯 モチコチキン ごま和え わかめスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
19	水	牛乳 菓子	【在園児とのお別れ会】お弁当	牛乳 菓子
21	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 マカロニみたらし 豚肉と野菜のスープ
22	土	牛乳 菓子	ちゃんこうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
24	月	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 キャベツサラダ りんご	牛乳 シュガー揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
25	火	牛乳 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ きのことサラダ かぼちゃスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 豚肉と野菜のスープ
26	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き のりあえ みそ汁	牛乳 キャロットケーキ 鶏肉と野菜のスープ
27	木	みかんジュース 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き かぶとツナの和え物 たぬき汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
28	金	牛乳 菓子	ちゃんぽんうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜スープ
29	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
31	月	牛乳 菓子	軟飯 モチコチキン ごま和え わかめスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ

2025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	土	ちゃんこうどん こふきいも	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	月	全粥 めかじきのおろし煮 おかかあえ 豚汁	さつまいもがゆ 豚肉と野菜スープ ミルク
4	火	【お誕生日会】 全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 みぞれかぶ すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	水	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 スティックきゅうり 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜スープ ミルク
6	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 塩ゆでブロッコリー はるさめスープ	わかめ粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	金	豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	月	全粥 野菜のクリーム煮 キャベツサラダ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜スープ ミルク
11	火	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 塩揉みキャベツ かぼちゃスープ	ひじきと人参のおかゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	水	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 のりあえ みそ汁	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	木	全粥 めかじきの照り焼き かぶの柔らか煮 たぬき汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	金	ちゃんぽんうどん さつまいもの甘煮 トマト	中華風がゆ 野菜スープ ミルク
15	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
17	月	全粥 めかじきのおろし煮 おかかあえ 豚汁	さつまいもがゆ 豚肉と野菜スープ ミルク
18	火	全粥 鶏肉のトマト煮 ごま和え わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	水	【在園児とのお別れ会】お弁当	
21	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
22	土	ちゃんこうどん こふきいも	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	月	全粥 野菜のクリーム煮 キャベツサラダ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜スープ ミルク
25	火	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 塩揉みキャベツ かぼちゃスープ	ひじきと人参のおかゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	水	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 のりあえ みそ汁	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	木	全粥 めかじきの照り焼き かぶの柔らか煮 たぬき汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	金	ちゃんぽんうどん さつまいもの甘煮 トマト	中華風がゆ 野菜スープ ミルク
29	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
31	月	全粥 鶏肉のトマト煮 ごま和え わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク

今年度も最後の月となり、そら組さんの卒園式も近づいてきましたね。1年間の給食を通して食べる量が増えたり、好き嫌いを克服したりする姿からは成長を感じました。8日は卒園式ですね。卒園してもすぎのこ保育園で食べた給食やおやつ、食育活動の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康に過ごしてほしいと思います。



ひな祭りの行事食



3月3日はひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日で、桃の花がきれいに咲くことから「桃の節句」とも言われています。ひな祭りの行事食には、春の食材を使ったちらし寿司のほか、草もち、ひしもち、ひなあられはまぐりのうしお汁などがあります。子どもたちがどんなひな祭り食を食べたのかお話しするのが楽しみです。

菱餅・ひなあられ

3つの色に願いが込められます。桃色は「魔除け」
白は「清浄」、緑は「健康」



白酒(甘酒)

魔除けの意味がある。



ちらし寿司

具のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴。穴が開いていて「先の見通しがきく」レンコン「まめに働ける」ように豆など、縁起の良い具材をたくさん入れる。

ハマグリのお汁

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから将来夫婦円満に暮らせるようにという意味がある。



食生活を見直して肥満を予防しよう

近年、がんや糖尿病、脳卒中などの生活習慣病が日本人の死因の上位を占めています。子どもの頃からの食習慣も影響を与えていくと言われています。3歳からの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、これらの病気のリスクを高める恐れがあります。大人になってから生活習慣を変えることは難しいので、今なにも問題がなくて健康でも、子どものときから健康的な生活習慣を身に着けることが大切です。運動不足やお菓子の食べ過ぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願いいたします。



～お知らせ～

3月19日(水)は【お弁当】です！
忘れずに用意をお願いします★

