

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	火	ぶどうジュース	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ はるさめスープ	たけのこのおにぎり 浅漬けきゅうり	495 Kcal 17.1 g 14.7 g
2	水	牛乳 菓子	ごはん 肉じゃが わかめサラダ みそ汁	牛乳 レーズンクッキー	591 Kcal 22.5 g 23.5 g
3	木	りんごジュース スティックチーズ	スタミナ丼 大根の甘酢漬 きのこスープ	麦茶 お好み焼き	599 Kcal 23.1 g 11.8 g
4	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き しゃきしゃき野菜サラダ みそ汁	麦茶 フライドポテト	409 Kcal 18.8 g 12.7 g
5	土	牛乳 菓子	チキンピラフ 人参スープ ヨーグルト	牛乳 マーマレードサンド	528 Kcal 20.1 g 13.2 g
7	月	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 トマト	そばろおにぎり スティックチーズ	487 Kcal 17.9 g 9.4 g
8	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き 和風ハムサラダ すまし汁	牛乳 塩ちんすこう	585 Kcal 22.3 g 23.3 g
9	水	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー チーズのサラダ りんご	ぶどうゼリー 胚芽クッキー	533 Kcal 16.6 g 14.4 g
10	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん めかじきの新玉ソース ごまあえ みそ汁	牛乳 ツナコーンパン	484 Kcal 17.2 g 14.6 g
11	金	牛乳 菓子	ごはん 肉野菜炒め 酢の物 みそ汁	牛乳 スコーン	500 Kcal 20.9 g 15.9 g
12	土	牛乳 菓子	豚丼 小松菜のスープ ヨーグルト	牛乳 セサミサンド	614 Kcal 26.4 g 18.2 g
14	月	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 黒ごまクッキー	550 Kcal 20.5 g 23.4 g
15	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ はるさめスープ	たけのこのおにぎり 浅漬けきゅうり	495 Kcal 17.1 g 14.7 g
16	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ 春キャベツとアスパラのサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 ホットケーキ	665 Kcal 24.2 g 25.9 g
17	木	りんごジュース スティックチーズ	スタミナ丼 大根の甘酢漬 きのこスープ	麦茶 お好み焼き	599 Kcal 23.1 g 11.8 g
18	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き しゃきしゃき野菜サラダ みそ汁	麦茶 フライドポテト	409 Kcal 18.8 g 12.7 g
19	土	牛乳 菓子	チキンピラフ 人参スープ ヨーグルト	牛乳 パナナ リッツ	533 Kcal 19.9 g 14 g
21	月	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 トマト	そばろおにぎり スティックチーズ	487 Kcal 17.9 g 9.4 g
22	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き 和風ハムサラダ すまし汁	牛乳 塩ちんすこう	585 Kcal 22.3 g 23.3 g
23	水	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー チーズのサラダ りんご	ぶどうゼリー 胚芽クッキー	533 Kcal 16.6 g 14.4 g
24	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん めかじきの新玉ソース ごまあえ みそ汁	牛乳 ツナコーンパン	484 Kcal 17.2 g 14.6 g
25	金	牛乳 菓子	ごはん 肉野菜炒め 酢の物 みそ汁	牛乳 スコーン	500 Kcal 20.9 g 15.9 g
26	土	牛乳 菓子	豚丼 小松菜のスープ ヨーグルト	牛乳 セサミサンド	614 Kcal 26.4 g 18.2 g
28	月	牛乳 菓子	ごはん 八宝豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 黒ごまクッキー	550 Kcal 20.5 g 23.4 g
30	水	牛乳 菓子	餃子丼 きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	牛乳 マカロニきなこ	532 Kcal 23.9 g 19.6 g

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	ぶどうジュース	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き フレンチサラダ はるさめスープ	牛乳 人参ごはん 鶏肉と野菜のスープ
2	水	牛乳 菓子	軟飯 肉じゃが わかめサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
3	木	りんごジュース 菓子	軟飯 スタミナソテー 大根の甘酢漬け きのことスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
4	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 しゃきしゃきサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
5	土	牛乳 菓子	チキンピラフ 人参スープ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
7	月	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 そぼろおにぎり 野菜のスープ
8	火	牛乳 菓子	鶏肉のみそ焼き 和風ハムサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
9	水	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 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 めかじきの新玉ソース ごまあえ みそ汁	牛乳 ツナサンド 魚と野菜のスープ
11	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	牛乳 スコーン 豚肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 菓子	豚丼 人参と小松菜のスープ ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
14	月	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 黒ごまクッキー 豆腐と野菜のスープ
15	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き フレンチサラダ はるさめスープ	牛乳 人参ごはん 鶏肉と野菜のスープ
16	水	牛乳 菓子	ゆかりがゆ 豆腐ハンバーグ アスパラサラダ みそ汁 ばなな	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
17	木	りんごジュース 菓子	軟飯 スタミナソテー 大根の甘酢漬け きのことスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
18	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 しゃきしゃきサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	土	牛乳 菓子	チキンピラフ 人参スープ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
21	月	牛乳 菓子	かしわうどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 そぼろおにぎり 野菜のスープ
22	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のみそ焼き 和風ハムサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
23	水	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 軟飯 豚肉と野菜のスープ
24	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 めかじきの新玉ソース ごまあえ みそ汁	牛乳 ツナサンド 魚と野菜のスープ
25	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	牛乳 スコーン 豚肉と野菜のスープ
26	土	牛乳 菓子	豚丼 人参と小松菜のスープ ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
28	月	牛乳 菓子	軟飯 八宝豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 黒ごまクッキー 豆腐と野菜のスープ
30	水	牛乳 菓子	雑炊 きゅうりともやしの和風サラダ みそ汁	牛乳 マカロニきなこ 豚肉と野菜のスープ

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	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ はるさめスープ	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
2	水	全粥 肉じゃが わかめサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	木	全粥 スタミナソテー 大根の甘酢漬け オニオンスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	金	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 しゃきしゃきサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	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
7	月	かしわうどん さつまいもの甘煮 トマト	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
8	火	全粥 鶏肉のみそ煮 和風サラダ すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	水	全粥 野菜のクリーム煮 キャベツサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	木	全粥 めかじきの新玉ソース煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク
11	金	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	土	豚丼 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
14	月	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 各切り野菜のサラダ 中華風スープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
15	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ はるさめスープ	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	水	全粥 ハンバーグ崩し煮 キャベツのドレッシング和え みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	木	全粥 スタミナソテー 大根の甘酢漬け オニオンスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	金	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 しゃきしゃきサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	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
21	月	かしわうどん さつまいもの甘煮 トマト	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
22	火	全粥 鶏肉のみそ煮 和風サラダ すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	水	全粥 野菜のクリーム煮 キャベツサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	木	全粥 めかじきの新玉ソース煮 野菜の柔らか煮 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク
25	金	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	土	豚丼 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
28	月	全粥 豆腐と野菜のそぼろ煮 各切り野菜のサラダ 中華風スープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
30	火	雑炊 にんじんの甘煮 みそ汁	きなこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク

ご入園、ご進級おめでとうございます！
旬の食材を使った安心安全な給食を提供していきますので、
よろしくお願いたします。
毎月ブログも更新しておりますので、ぜひご覧ください♪

保育園での生活は午前の活動が中心になります。朝食を食べてこないと、疲れやすく、思いっきり遊ぶことができません。また、緊張や不安から体調を崩しがちです。**生活リズムを整え、必ず朝ごはんを食べてから登園してください。**新入園児のおともだちは、今まで食べたことがない献立も登場すると思いますが、少しずつ慣れていきましょう。初めて口にする食材は、アレルギー有無の確認のため一度ご自宅で試してください。

＊保育園での給食について＊

- ✎ 献立は、1か月に2度繰り返になっています。（サイクル献立）
新しい食材・献立に1回目は慣れていなくても、2回目には味や見た目に慣れ、食べられるように練習するという目的があります。また、子どもたちの反応を見たくて、食材の切り方や調理方法を工夫しています。
 - ✎ 栄養バランスを考え、よく噛んで食べられるよう、主食・主菜・副菜・汁物を基本とした献立です。
 - ✎ 食中毒予防の観点から、果物以外の食品はすべて加熱しています。
 - ✎ 出汁は煮干しや昆布、椎茸からとっています。
カレーのルウも給食室の手作りです。
 - ✎ 給食のエネルギーと栄養素量は、1日に必要な量の約40～50%です。
そのため、残りの50～60%はご家庭での朝食や夕食でしっかり摂っていただくことが大切です。
 - ✎ 子どもの胃は小さく、1回の食事量が限られるため、午後のおやつは食事の一部として考えた補食メニューになります。（おにぎり、麺類など）
 - ✎ 2歳児クラスまでは午前おやつ（水分補給程度）があります。
 - ✎ 0歳児クラスは、月齢に応じて離乳食（午前食・午後食）を提供しています。
- ※食物アレルギー以外の食事に対する個別対応は行っておりません。ご了承ください。



☆給食のサンプル掲示について☆

ほし組の廊下の前にサンプルケースを設置しております。
お迎え時にぜひご覧ください。盛り付け量は乳児量です。
毎日サンプルケースの前で「おいしかった!」「おかわりした!」
とにぎやかな声が聞こえてきて給食室まで嬉しくなります♡
また、サンプルケースの下には人気の給食やおやつレシピが
置いてありますのでご自由にお取りください。
今後はお便りなどでも配信予定です。
リクエストも受け付けているのでお気軽にお声がけください♪



4月 旬の食材

- 新玉葱
- 春キャベツ
- たらめ
- たけのこ
- いちご
- わかめ