

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
1	月	牛乳 菓子	ミートソーススパゲッティ ハムサラダ 白菜のスープ	キンパ風おにぎり スティックチーズ	562 Kcal 23.8 g 19.0 g
2	火	牛乳 菓子	餃子丼 みそドレサラダ わかめスープ	牛乳 ポテトおやき	570 Kcal 22.1 g 24.3 g
3	水	牛乳 菓子	ごはん さわらのステーキソースかけ かぶとツナの和え物 さつま汁	牛乳 ももケーキ	585 Kcal 25.6 g 19.5 g
4	木	ぶどうジュース 菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮びたし すまし汁	牛乳 ココア chinすこう	600 Kcal 21.5 g 25.6 g
5	金	牛乳 菓子	ごはん コーンカレー もやしのナムル バナナ	牛乳 マカロニみたらし	637 Kcal 22.4 g 17.0 g
6	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 マーマレードサンド	556 Kcal 23.6 g 15.6 g
8	月	牛乳 菓子	ごはん いり鶏 酢の物 みそ汁	牛乳 ココアサンド	580 Kcal 20.6 g 17.4 g
9	火	牛乳 菓子	ごはん 赤魚の照り焼き ごまみそあえ すまし汁	麦茶 お好み焼き	539 Kcal 27.1 g 18.2 g
10	水	牛乳 菓子	【★ゆき組リクエストメニュー】 野菜ラーメン フレンチサラダ みかん	牛乳 フライドポテト	533 Kcal 23.5 g 22.3 g
11	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ 塩ゆでブロッコリー	肉みそおにぎり 浅漬けきゅうり	617 Kcal 20.6 g 19.8 g
12	金	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め スティック野菜 小松菜のスープ	牛乳 チーズスコーン	579 Kcal 24.8 g 22.6 g
13	土	牛乳 菓子	ドライカレー ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	558 Kcal 23.9 g 16.7 g
15	月	牛乳 菓子	ミートソーススパゲッティ ハムサラダ 白菜のスープ	キンパ風おにぎり スティックチーズ	562 Kcal 23.8 g 19.0 g
16	火	牛乳 菓子	餃子丼 みそドレサラダ わかめスープ	牛乳 ポテトおやき	570 Kcal 22.1 g 24.3 g
17	水	牛乳 菓子	ごはん さわらのステーキソースかけ かぶとツナの和え物 さつま汁	牛乳 ももケーキ	585 Kcal 25.6 g 19.5 g
18	木	ぶどうジュース 菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮びたし すまし汁	牛乳 ココア chinすこう	600 Kcal 21.5 g 25.6 g
19	金	牛乳 菓子	ごはん コーンカレー もやしのナムル バナナ	牛乳 マカロニみたらし	637 Kcal 22.4 g 17.0 g
20	土	牛乳 菓子	炊き込みご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 マーマレードサンド	556 Kcal 23.6 g 15.6 g
22	月	牛乳 菓子	ごはん いり鶏 酢の物 みそ汁	牛乳 あんバーターサンド	582 Kcal 21.0 g 18.6 g
23	火	牛乳 菓子	ごはん 赤魚の照り焼き ごまみそあえ すまし汁	麦茶 お好み焼き	539 Kcal 27.1 g 18.2 g
24	水	牛乳 菓子	【★お誕生日会メニュー】ごはん クリスマスマートローフ しゃきしゃき野菜サラダ はるさめスープ みかん	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	608 Kcal 25.0 g 23.1 g
25	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ 塩ゆでブロッコリー	肉みそおにぎり 浅漬けきゅうり	617 Kcal 20.6 g 19.8 g
26	金	牛乳 菓子	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め スティック野菜 小松菜のスープ	麦茶 年越しうどん	598 Kcal 25.0 g 20.3 g
27	土	牛乳 菓子	ドライカレー ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	558 Kcal 23.9 g 16.7 g



2025年 12月 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	月	牛乳 菓子	ミートソーススパゲッティ ハムサラダ 白菜のスープ	牛乳 鶏ぞうすい 野菜のスープ
2	火	牛乳 菓子	そぼろ丼 みそドレサラダ わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
3	水	牛乳 菓子	軟飯 さわらのステーキソースかけ かぶとツナの和え物 さつま汁	牛乳 軟飯 魚と野菜のスープ
4	木	ぶどうジュース 菓子	軟飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮びたし すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
5	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 もやしのナムル バナナ	牛乳 マカロニいたらし 豚肉と野菜のスープ
6	土	牛乳 菓子	混ぜご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
8	月	牛乳 菓子	軟飯 いり鶏 酢の物 みそ汁	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 菓子	軟飯 赤魚の照り焼き ごまみそあえ すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
10	水	牛乳 菓子	【★ゆき組リクエストメニュー】 野菜うどん フレンチサラダ みかん	牛乳 フライドポテト 豚肉と野菜のスープ
11	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 マカロニサラダ 塩ゆでブロッコリー	牛乳 肉みそおにぎり 野菜のスープ
12	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め スティック野菜 小松菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	土	牛乳 菓子	軟飯 野菜のそぼろ煮 ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
15	月	牛乳 菓子	ミートソーススパゲッティ ハムサラダ 白菜のスープ	牛乳 鶏ぞうすい 野菜のスープ
16	火	牛乳 菓子	そぼろ丼 みそドレサラダ わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
17	水	牛乳 菓子	軟飯 さわらのステーキソースかけ かぶとツナの和え物 さつま汁	牛乳 軟飯 魚と野菜のスープ
18	木	ぶどうジュース 菓子	軟飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜の煮びたし すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
19	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 もやしのナムル バナナ	牛乳 マカロニいたらし 豚肉と野菜のスープ
20	土	牛乳 菓子	混ぜご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	軟飯 いり鶏 酢の物 みそ汁	牛乳 あんバーターサンド 鶏肉と野菜のスープ
23	火	牛乳 菓子	軟飯 赤魚の照り焼き ごまみそあえ すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
24	水	牛乳 菓子	【お誕生日会メニュー】軟飯 ミートローフ しゃきしゃき野菜サラダ 春雨スープ みかん	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
25	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 マカロニサラダ 塩ゆでブロッコリー	牛乳 肉みそおにぎり 野菜のスープ
26	金	牛乳 菓子	軟飯 豆腐とキャベツのみそ炒め スティック野菜 小松菜のスープ	牛乳 年越しうどん
27	土	牛乳 菓子	軟飯 野菜のそぼろ煮 ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 ジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ

2025年



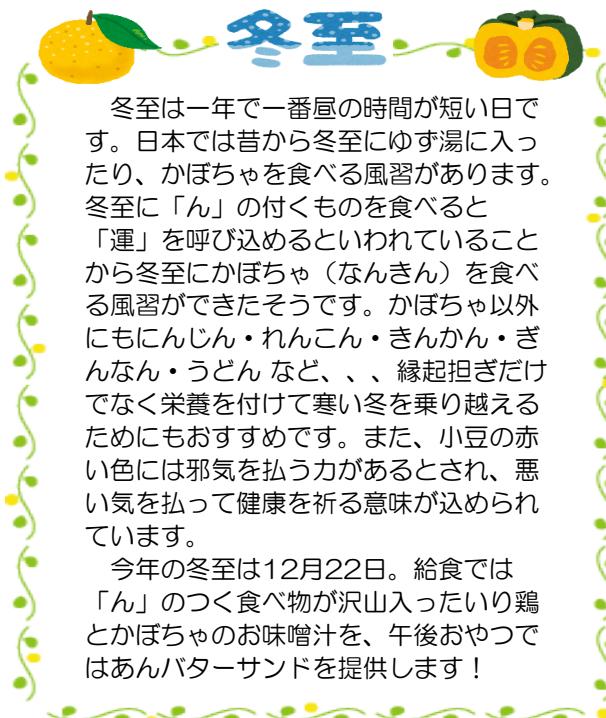
献立表(9~11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	月	ミートうどん 和風サラダ 白菜のスープ	鶏ぞうすい 野菜のスープ ミルク
2	火	そぼろがゆ みそドレサラダ わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	水	全粥 さわらのステーキソース煮 かぶの柔らか煮 さつま汁	全粥 魚と野菜のスープ ミルク
4	木	全粥 鶏肉のみそ煮 人参の甘煮 すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
5	金	全粥 野菜のクリーム煮 ナムル風煮浸し	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	月	全粥 いり鶏 酢の物 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	火	全粥 赤魚の照り焼き 野菜の柔らか煮 すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
10	水	【★ゆき組リクエストメニュー】 野菜うどん フレンチサラダ	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	木	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え 塩ゆでブロッコリー	豚肉のおじや 野菜のスープ ミルク
12	金	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 角切り野菜のサラダ 小松菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	土	全粥 野菜のそぼろ煮 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
15	月	ミートうどん 和風サラダ 白菜のスープ	鶏ぞうすい 野菜のスープ ミルク
16	火	そぼろがゆ みそドレサラダ わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	水	全粥 さわらのステーキソース煮 かぶの柔らか煮 さつま汁	全粥 魚と野菜のスープ ミルク
18	木	全粥 鶏肉のみそ煮 人参の甘煮 すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	金	全粥 野菜のクリーム煮 ナムル風煮浸し	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	月	全粥 いり鶏 酢の物 みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
23	火	全粥 赤魚の照り焼き 野菜の柔らか煮 すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	水	【お誕生日会メニュー】全粥 ミートローフ崩し煮 しゃきしゃき野菜サラダ 春雨スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	木	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜のクリーム煮 ドレッシング和え 塩ゆでブロッコリー	豚肉のおじや 野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 角切り野菜のサラダ 小松菜のスープ	煮込みうどん ミルク
27	土	全粥 野菜のそぼろ煮 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



給食便り

今年も残るところあと一ヶ月となりました。クリスマスにお正月、イベント盛りだくさんの12月。寒さに加え空気の乾燥や一年の疲れが出てきて体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事と睡眠をしっかりとって、楽しく元気に過ごしましょう☆彡



大晦日の年越しそば



★ミートローフ

【材料】こども1人分

豚ひき肉 50g / 玉ねぎ 15g / 木綿豆腐 30g / パン粉 6g / 塩 0.5g / サラダ油 2g / ケチャップ 6g / 中濃ソース 2g

【作り方】

- ① 豆腐は水を切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉を混ぜる。
- ③ 成形して油を敷いたフライパンで焼く。
- ④ ケチャップと中濃ソースを混ぜて火にかけ、ソースを作る。
- ⑤ 焼きあがったミートローフにソースをかけたら完成！



- ★ すいのこ保育園ではアレルギー児も安心して食べられるようにななぎの卵や牛乳は使用しません。
- ★ 豆腐は水をよく切り、手で荒めにつぶすとふわっとした食感に仕上がります。
- ★ ケチャップとソースを火にかけることで酸味が和らぎコク深いソースになります。
- ★ 醤油やみりんで和風のソースで食べても美味しいです！
- ★ 人参やピーマンなどの野菜をみじん切りにして混ぜるのもおすすめです！普段は苦手な野菜などで試してみてください ☺

12月 ゆき組リクエストメニュー

11月から開始した各クラスのリクエストメニュー。
12月はゆき組さんのリクエストです！

< 給食 > 野菜ラーメン フレンチサラダ みかん
< おやつ > 牛乳 フライドポテト

ゆき組さんではラーメンとポテトが人気なようで、この2つを軸に担任と相談しメニューを決めました。果物は今が旬で子どもたちも大好きなみかんに ☆彡 お楽しみに！

12月 旬の食材

- ほうれんそう
- だいこん
- かぶ
- みかん
- たら
- ぶり

