

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	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト わかめスープ	めんそーれごはん スティックチーズ	539 Kcal 15 g	19.5 g
2	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のカリカリ焼き のりサラダ 人参スープ	牛乳 スコーン	545 Kcal 20.4 g	20.2 g
3	木	りんごジュース スティックチーズ	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 さつまいもフライ	568 Kcal 18.9 g	17.9 g
4	金	牛乳 菓子	ごはん 回鍋肉 スティック野菜 はるさめスープ	牛乳 らふく	457 Kcal 20.1 g	19.2 g
5	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 いちごジャムサンド	509 Kcal 16.4 g	17.9 g
7	月	牛乳 菓子	【お誕生日会】ごはん シュウマイ もやしのナムル 天の川汁 メロン	フルーツポンチ ほしたべよ	505 Kcal 15.1 g	15.7 g
8	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ すまし汁	牛乳 とうもろこし	450 Kcal 13.2 g	24.1 g
9	水	牛乳 菓子	ごはん アジフライ 即席漬け みそ汁	牛乳 バナナ リッツ	611 Kcal 13 g	23.3 g
10	木	みかんジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き しゃきしゃきサラダ きのことスープ	梅ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	481 Kcal 14 g	16.9 g
11	金	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ りんご	飲むヨーグルト 枝豆 ぱりんこ	522 Kcal 19.9 g	21.3 g
12	土	牛乳 菓子	ビビンバ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 きなこサンド	566 Kcal 18.6 g	25.1 g
14	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	437 Kcal 11 g	19.3 g
15	火	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト わかめスープ	めんそーれごはん スティックチーズ	539 Kcal 15 g	19.5 g
16	水	牛乳 菓子	ごはん さわらの照り焼き ごまあえ たぬき汁	麦茶 お好み焼き	430 Kcal 11.1 g	21.9 g
17	木	りんごジュース スティックチーズ	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 さつまいもフライ	568 Kcal 18.9 g	17.9 g
18	金	牛乳 菓子	ごはん 回鍋肉 スティック野菜 はるさめスープ	牛乳 らふく	457 Kcal 20.1 g	19.2 g
19	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 いちごジャムサンド	509 Kcal 16.4 g	17.9 g
22	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ すまし汁	牛乳 とうもろこし	450 Kcal 13.2 g	24.1 g
23	水	牛乳 菓子	ごはん アジフライ 即席漬け みそ汁	牛乳 バナナ リッツ	611 Kcal 13 g	23.3 g
24	木	みかんジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き しゃきしゃきサラダ きのことスープ	梅ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	481 Kcal 14 g	16.9 g
25	金	牛乳 菓子	ごはん 夏野菜カレー チーズサラダ りんご	飲むヨーグルト 枝豆 ぱりんこ	522 Kcal 19.9 g	21.3 g
26	土	牛乳 菓子	ビビンバ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 きなこサンド	566 Kcal 18.6 g	25.1 g
28	月	牛乳 菓子	ごはん スタミナソテー 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	437 Kcal 11 g	19.3 g
29	火	牛乳 菓子	ごはん パーベキューチキン キャベツの中華和え とうがんスープ	牛乳 シュガーバターサンド	579 Kcal 23.9 g	21.8 g
30	水	牛乳 菓子	ごはん さわらの照り焼き ごまあえ たぬき汁	麦茶 お好み焼き	430 Kcal 11.1 g	21.9 g
31	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 豆腐ハンバーグ ダイコンサラダ かぼちゃスープ	牛乳 ココアクッキー	614 Kcal 27.1 g	21.7 g

2025年



献立表 完了食

すぎのこ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
2	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のカリカリ焼き のりサラダ 人参スープ	牛乳 スコーン 鶏肉と野菜のスープ
3	木	りんごジュース 菓子	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 さつまいもフライ 豚肉と野菜のスープ
4	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め スティック野菜 はるさめスープ	牛乳 らふく 豚肉と野菜のスープ
5	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 きなこサンド 鶏肉と野菜のポトフ
7	月	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 シュウマイ もやしのナムル おくらスープ メロン	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
8	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ゆかりあえ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
9	水	牛乳 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け みそ汁	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
10	木	みかんジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ きのことスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
11	金	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 チーズサラダ りんご	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
12	土	牛乳 菓子	ビビンバ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 いちごジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
14	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
15	火	牛乳 菓子	じゃーじゃー麺 トマト わかめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
16	水	牛乳 菓子	軟飯 さわらの照り焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
17	木	りんごジュース 菓子	夏野菜丼 酢の物 みそ汁	牛乳 さつまいもフライ 豚肉と野菜のスープ
18	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の味噌炒め スティック野菜 はるさめスープ	牛乳 らふく 豚肉と野菜のスープ
19	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 きなこサンド 鶏肉と野菜のポトフ
22	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 ゆかりあえ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
23	水	牛乳 菓子	軟飯 アジフライ 即席漬け みそ汁	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
24	木	キャロットジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き しゃきしゃきサラダ きのことスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり 鶏肉と野菜のスープ
25	金	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 チーズサラダ りんご	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	土	牛乳 菓子	ビビンバ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 いちごジャムサンド 鶏肉と野菜のスープ
28	月	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 キャロットケーキ 豚肉と野菜のスープ
29	火	牛乳 菓子	軟飯 バーベキューチキン キャベツの中華和え とうがんスープ	牛乳 シュガーバターサンド 鶏肉と野菜のスープ
30	水	牛乳 菓子	軟飯 さわらの照り焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
31	木	牛乳 菓子	軟飯 豆腐ハンバーグ 大根サラダ かぼちゃスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ

2025年  7月

献立表 後期食

すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	火	じゃーじゃー麺 トマト わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	水	全粥 鶏肉とたまねぎの炒め物 のりあえ 人参スープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	木	なすのおじや 酢の物 みそ汁	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	金	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 角切り野菜のサラダ はるさめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
7	月	【お誕生日会】全粥 シュウマイの崩し煮 ナムル風浸し オクラスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	火	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 みぞれ大根 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	水	全粥 アジのキャベツ煮 キャベツの柔らかか煮 みそ汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
10	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の炒め煮 しゃきしゃきサラダ きのことスープ	ひじきと人参のおかゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	金	全粥 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	土	そばろがゆ 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
14	月	全粥 スタミナソテー 野菜の甘酢漬け すまし汁	にんじんがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	火	じゃーじゃー麺 トマト わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	水	全粥 さわらの照り焼き ごまあえ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	木	なすのおじや 酢の物 みそ汁	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	金	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 角切り野菜のサラダ はるさめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
22	火	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 みぞれ大根 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	水	全粥 アジのキャベツ煮 キャベツの柔らかか煮 みそ汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
24	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の炒め煮 しゃきしゃきサラダ きのことスープ	ひじきと人参のおかゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	金	全粥 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	土	そばろがゆ 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
28	月	全粥 スタミナソテー 野菜の甘酢漬け すまし汁	にんじんがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 野菜の柔らかか煮 とうがんスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	水	全粥 さわらの照り焼き ごまあえ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	木	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 大根サラダ かぼちゃスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

2025年



給食便り

すぎのこ保育園

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で、熱中症を防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。



暑さ本番！体調を整え、こまめな水分補給を！



梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べてくること、こまめに水分補給をすることが肝心です！のどが渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分を摂るようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

【熱中症予防4つのポイント】

①暑さを避ける

②日差しを避ける

③水分・塩分補給

④体調を整える



【スポーツドリンクを作ってみよう！】全部をしゃかしゃか混ぜて完成★ぜひお子さんと一緒に！



水・・・・・・・・1L

食塩・・・・・・・・1～2g（全体の0.1～0.2%）

砂糖・・・・・・・・40～80g（全体の4～8%）

レモン汁・・・お好みの量（なくてもOK）



夏が旬の野菜 とうもろこし



7月8日・22日は、もり・そら組さんにとうもろこしの皮むきをしてもらいます！むいてもらったとうもろこしは、午後おやつに提供するので、もり・そら組さんよろしくお願いします☆

とうもろこしの旬は7～10月ですが、冷凍や缶詰めもたくさん出回っているので、年中楽しめる食材の一つです。やさしい甘さで、茹でたてのおいしさはもちろんのこと、炊き込みご飯にしてもおいしくいただけます。そんなとうもろこしは、炭水化物をはじめたんぱく質、リン、ビタミンB群が豊富に含まれています。野菜の中でも特に炭水化物が多めなので食べ過ぎには注意！保育園のおやつでは、乳児1/4本、幼児1/3本を目安に提供しています。リンやビタミンB群は体にとって必要なミネラル・ビタミンの一つであり、骨や歯の構成成分になったり、皮膚や髪、粘膜の健康維持に役立ったりします。どれも子どもたちに必要な栄養素なので、この時期に積極的に食べたいお野菜です！余裕があれば、ぜひおうちでも皮むき体験をしてみてくださいね。

7月 旬の食材

- ☒枝豆
- ☒とうがん
- ☒なす
- ☒スイカ
- ☒かんぱち
- ☒あゆ