

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	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め スティックきゅうり 中華風スープ	牛乳 らふく	438 Kcal 17.1 g	18.9 g
2	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	りんごゼリー クラッカー	483 Kcal 11.2 g	20.6 g
7	水	牛乳 菓子	ごはん 豆腐のミートローフ アスパラサラダ 白菜のスープ	牛乳 そらまめ ぱりんこ	576 Kcal 25.4 g	27.1 g
8	木	りんごジュース スティックチーズ	<b>【お誕生日会】</b> 米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ しゃきしゃきサラダ かぶのスープ バナナ	牛乳 鯉のぼりクッキー	572 Kcal 25.4 g	19.2 g
9	金	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩麹焼き ごま和え みそ汁	ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	410 Kcal 7.6 g	23.3 g
10	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	462 Kcal 12.8 g	15.3 g
12	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト わかめスープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	462 Kcal 17.8 g	23.9 g
13	火	牛乳 菓子	ごはん 回鍋肉 大根の甘酢漬け コーンのスープ	牛乳 ミートサンド	543 Kcal 15.4 g	23.2 g
14	水	牛乳 菓子	ごはん めかじきのBBQソース じゃこサラダ すまし汁	麦茶 みそポテト	421 Kcal 16.2 g	11.8 g
15	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん チキンカレー みそドレサラダ りんご	牛乳 マカロニみたらし	606 Kcal 17.4 g	20.4 g
16	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 クイックブレッド	545 Kcal 16 g	25.0 g
17	土	牛乳 菓子	みそ味うどん こぶきいも ヨーグルト	牛乳 ココアサンド	510 Kcal 13.9 g	19.9 g
19	月	牛乳 菓子	野菜ラーメン さつまいもの甘煮 トマト	塩昆布おにぎり スティックチーズ	523 Kcal 9.5 g	18.7 g
20	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏のから揚げ もやしの香りあえ みそ汁	飲むヨーグルト バナナ リッツ	587 Kcal 21.4 g	22.3 g
21	水	牛乳 菓子	ごはん 豆腐のミートローフ アスパラサラダ 白菜のスープ	牛乳 そらまめ ぱりんこ	576 Kcal 25.4 g	27.1 g
22	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 生揚げとキャベツの味噌炒め スティックきゅうり 中華風スープ	牛乳 らふく	438 Kcal 17.1 g	18.9 g
23	金	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩麹焼き ごま和え みそ汁	ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	410 Kcal 7.6 g	23.3 g
24	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	462 Kcal 12.8 g	15.3 g
26	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト わかめスープ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	462 Kcal 17.8 g	23.9 g
27	火	牛乳 菓子	ごはん 回鍋肉 大根の甘酢漬け コーンのスープ	牛乳 ミートサンド	543 Kcal 15.4 g	23.2 g
28	水	牛乳 菓子	ごはん めかじきのBBQソース じゃこサラダ すまし汁	麦茶 みそポテト	421 Kcal 16.2 g	11.8 g
29	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん チキンカレー みそドレサラダ りんご	牛乳 マカロニみたらし	606 Kcal 17.4 g	20.4 g
30	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き のりあえ みそ汁	牛乳 クイックブレッド	545 Kcal 16 g	25.0 g
31	土	牛乳 菓子	みそ味うどん こぶきいも ヨーグルト	牛乳 ココアサンド	510 Kcal 13.9 g	19.9 g

2025年



完了食(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	木	みかんジュース 菓子	軟飯 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 らふく 豚肉と野菜のスープ
2	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
7	水	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のミートローフ アスパラサラダ 白菜のスープ	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
8	木	りんごジュース 菓子	<b>【お誕生日会】</b> 米粉ロールパン 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃきサラダ かぶのスープ パナナ	牛乳 クッキー 鶏肉と野菜のスープ
9	金	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 ひじきおにぎり 野菜のスープ
10	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
12	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト わかめスープ	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
13	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 人参スープ	牛乳 ミートサンド 豚肉と野菜のスープ
14	水	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き じゃこサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
15	木	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ りんご	牛乳 マカロニみたらし 鶏肉と野菜のスープ
16	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 のりあえ みそ汁	牛乳 クイックブレッド 豚肉と野菜のスープ
17	土	牛乳 菓子	みそうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のスープ
19	月	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
20	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のから揚げ もやしの香りあえ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
21	水	牛乳 菓子	軟飯 豆腐のミートローフ アスパラサラダ 白菜のスープ	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
22	木	りんごジュース 菓子	軟飯 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 らふく 豚肉と野菜のスープ
23	金	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 ひじきおにぎり 野菜のスープ
24	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
26	月	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト わかめスープ	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
27	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 人参スープ	牛乳 ミートサンド 豚肉と野菜のスープ
28	水	牛乳 菓子	軟飯 めかじきの照り焼き じゃこサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
29	木	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ りんご	牛乳 マカロニみたらし 鶏肉と野菜のスープ
30	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 のりあえ みそ汁	牛乳 クイックブレッド 豚肉と野菜のスープ
31	土	牛乳 菓子	みそうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ココアサンド 鶏肉と野菜のスープ



## 2025年 後期食(9～11か月頃)

すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	木	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 きゅうり 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	金	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	水	全粥 ミートローフの崩し煮 ドレッシング和え 白菜のスープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
8	木	<b>【お誕生日会】</b> 米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 しゃきしゃきサラダ かぶと野菜のスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	金	全粥 鮭とにんじんの煮物 ごまあえ	ひじきがゆ 野菜のスープ ミルク
10	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
12	月	栄養たっぷりそばろ煮 トマト わかめスープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
13	火	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 野菜の甘酢漬け 人参スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
14	水	全粥 めかじきの照り焼き 野菜としらすの柔らか煮 すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
15	木	全粥 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	金	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 のりあえ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	土	みそうどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	月	野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	全粥 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
20	火	全粥 鶏肉と人参の甘煮 青菜と人参の煮びたし みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	水	全粥 ミートローフの崩し煮 ドレッシング和え 白菜のスープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
22	木	全粥 豆腐とキャベツの炒め煮 きゅうり 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	金	全粥 鮭とにんじんの煮物 ごまあえ	ひじきがゆ 野菜のスープ ミルク
24	土	鶏がゆ ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
26	月	栄養たっぷりそばろ煮 トマト わかめスープ	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
27	火	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 野菜の甘酢漬け 人参スープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
28	水	全粥 めかじきの照り焼き 野菜としらすの柔らか煮 すまし汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
29	木	全粥 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	金	全粥 豚肉と玉ねぎの炒め煮 のりあえ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	土	みそうどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク

園生活にも徐々に慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けましょう。

## \*子どもにとって「おやつ」とは？

保育園では、2歳児クラスまでは1日2回（午前おやつは水分補給程度）3～5歳児クラスは1日1回おやつの時間があります。子どもの胃は小さく、一度に食べられる量が少ない割に、大人よりも多くの栄養を必要とするため、3食以外に補食（おやつ）を与えて不足する栄養を補います。今月はおやつについて紹介します。



### □どんなおやつを食べるとよいか

大人のおやつは嗜好品ですが、子どもにとって、おやつは食事の一部です。



おにぎり、サンドイッチ、ふかし芋、ヨーグルト、チーズなどの乳製品、りんごなどの季節の果物など、

スナック菓子、チョコレート、ジュース、ケーキ、菓子パンなどは高エネルギーで肥満の原因になります。自分で気づかないうちに食べ過ぎてしまうので食べる分だけ最初に小皿などに取り分けましょう。



### □下の3つイラストは何を表わしているでしょうか



これは、すべて同じエネルギーです。  
おにぎり1個とポテチ1/2袋・  
チョコレート4かけ分は約160kcal  
になります。

### □保育園がある日のおやつは

保育園に登園した日は、3時頃におやつを食べているので、基本的には夕飯までの間、ご家庭でのおやつは必要ありません。夕飯前にどうしてもお腹がすく場合はお菓子類よりも夕飯に影響がない量で、食事の一部なるもの（野菜や果物）、夕食分のご飯やおかずの分食もおすすめです。干し芋や、食べるいりこなど噛む練習ができるものもよいでしょう。



### 旬の食材

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。  
たけのこは、エネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。

たけのこごはん、煮物、すまし汁など旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

5月の献立には同じく今が旬のアスパラガスのサラダが登場します。楽しみにしててください☆彡



### 5月 旬の食材

- たけのこ
- アスパラガス
- 新ごぼう
- メロン
- いちご