

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	水	牛乳 菓子	ごはん 大根のそぼろ煮 キャベツのごまマヨ和え みそ汁	麦茶 お好み焼き	516 Kcal 21.7 g 17.7 g
2	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん チンジャオロース スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ココアサンド	564 Kcal 25.2 g 16.4 g
3	金	牛乳 菓子	【お誕生日会】ごはん モチコチキン 和風大根サラダ みそ汁 柿	牛乳 スイートポテト	624 Kcal 22.1 g 26.4 g
4	土	牛乳 菓子	スパゲッティナポリタン ポテトスープ ヨーグルト	フルーチェ リッツ	580 Kcal 24.7 g 14.2 g
6	月	牛乳 菓子	ごはん 肉豆腐 ごま酢和え みそ汁	牛乳 塩ちんすこう	567 Kcal 20.6 g 20.6 g
7	火	牛乳 菓子	鶏塩うどん ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮	タコライス風おにぎり スティックチーズ	589 Kcal 23.2 g 16.7 g
8	水	牛乳 菓子	ビビンバ丼 トマト はるさめスープ	牛乳 さつまいものスコーン	586 Kcal 23.1 g 20.4 g
9	木	りんごジュース 菓子	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ダイコンサラダ すまし汁	麦茶 フライドポテト	547 Kcal 23.0 g 18.5 g
10	金	牛乳 菓子	ごはん れんこんバーグ チーズのサラダ みそ汁	牛乳 らふく	567 Kcal 23.1 g 24.6 g
11	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツのスープ ヨーグルト	フルーチェ リッツ	548 Kcal 19.0 g 15.6 g
13	月	スポーツの日			
14	火	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ 柿	りんごゼリー リッツ	574 Kcal 18.8 g 17.4 g
15	水	牛乳 菓子	ごはん 赤魚の野菜あんかけ かぶの梅和え さつま汁	牛乳 キャロットケーキ	544 Kcal 24.7 g 16.0 g
16	木	ぶどうジュース	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ きゅうりの和風サラダ キャベツとコーンのスープ	たぬきおにぎり 浅漬けきゅうり	529 Kcal 18.0 g 19.1 g
17	金	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ココアクッキー	538 Kcal 23.0 g 19.3 g
18	土	牛乳 菓子	スパゲッティナポリタン ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 セサミサンド	583 Kcal 22.3 g 16.8 g
20	月	牛乳 菓子	ごはん 肉豆腐 ごま酢和え みそ汁	牛乳 塩ちんすこう	567 Kcal 20.6 g 20.6 g
21	火	みかんジュース	鶏塩うどん ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮	タコライス風おにぎり スティックチーズ	589 Kcal 23.2 g 16.7 g
22	水	りんごジュース	ビビンバ丼 トマト はるさめスープ	牛乳 あんバターサンド	593 Kcal 25.6 g 21.6 g
23	木	牛乳 菓子	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ダイコンサラダ すまし汁	麦茶 フライドポテト	547 Kcal 24.4 g 23.2 g
24	金	牛乳 菓子	ごはん れんこんバーグ チーズのサラダ みそ汁	牛乳 らふく	567 Kcal 23.1 g 24.6 g
25	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	572 Kcal 23.1 g 19.0 g
27	月	牛乳 菓子	ごはん 凍り豆腐の治部煮 大根の甘酢漬け みそ汁	牛乳 さつまいもフライ	582 Kcal 21.7 g 19.6 g
28	火	牛乳 菓子	ごはん ミルクカレー フレンチサラダ 柿	りんごゼリー リッツ	574 Kcal 18.8 g 17.4 g
29	水	牛乳 菓子	ごはん 赤魚の野菜あんかけ かぶの梅和え さつま汁	牛乳 キャロットケーキ	544 Kcal 24.7 g 16.0 g
30	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ きゅうりの和風サラダ キャベツとコーンのスープ	たぬきおにぎり 浅漬けきゅうり	529 Kcal 18.0 g 19.1 g
31	金	ぶどうジュース	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 ハロウィंकッキー	538 Kcal 23.0 g 19.3 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	水	牛乳 菓子	軟飯 大根のそぼろ煮 キャベツのごまマヨ和え みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
2	木	みかんジュース 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 スティック野菜 わかめスープ	牛乳 ココアサンド 豚肉と野菜のスープ
3	金	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 モチコチキン 和風大根サラダ みそ汁 柿	牛乳 スイートポテト 鶏肉と野菜のスープ
4	土	牛乳 菓子	スパゲッティナポリタン ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
6	月	牛乳 菓子	軟飯 肉豆腐 ごま酢和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
7	火	牛乳 菓子	鶏塩うどん ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 鶏雑炊 野菜のスープ
8	水	牛乳 菓子	ビビンバ風そぼろ丼 トマト はるさめスープ	牛乳 さつまいものスコーン 鶏肉と野菜のスープ
9	木	りんごジュース 菓子	軟飯 鮭のみそマヨ焼き 大根サラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト 魚と野菜のスープ
10	金	牛乳 菓子	軟飯 れんこんバーグ チーズのサラダ みそ汁	牛乳 らふく 豚肉と野菜のスープ
11	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
13	月	スポーツの日		
14	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 柿	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
15	水	牛乳 菓子	軟飯 赤魚の野菜あんかけ かぶの梅和え さつま汁	牛乳 キャロットケーキ 魚と野菜のスープ
16	木	ぶどうジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ きゅうりの和風サラダ キャベツのスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
17	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
18	土	牛乳 菓子	スパゲッティナポリタン ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 セサミサンド 豚肉と野菜のスープ
20	月	牛乳 菓子	軟飯 肉豆腐 ごま酢和え みそ汁	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ
21	火	みかんジュース 菓子	鶏塩うどん ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 鶏雑炊 野菜のスープ
22	水	りんごジュース 菓子	ビビンバ風そぼろ丼 トマト はるさめスープ	牛乳 さつまいものスコーン 鶏肉と野菜のスープ
23	木	牛乳 菓子	軟飯 鮭のみそマヨ焼き 大根サラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト 魚と野菜のスープ
24	金	牛乳 菓子	軟飯 れんこんバーグ チーズのサラダ みそ汁	牛乳 らふく 豚肉と野菜のスープ
25	土	牛乳 菓子	チキンピラフ キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
27	月	牛乳 菓子	軟飯 凍り豆腐の煮物 大根の甘酢漬け みそ汁	牛乳 さつまいもフライ 鶏肉と野菜のスープ
28	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 柿	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
29	水	牛乳 菓子	軟飯 赤魚の野菜あんかけ かぶの梅和え さつま汁	牛乳 キャロットケーキ 魚と野菜のスープ
30	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉のトマトソースかけ きゅうりの和風サラダ キャベツのスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
31	金	ぶどうジュース 菓子	豚丼 酢の物 みそ汁	牛乳 軟飯 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	ミルク
1	水	全粥 大根のそぼろ煮 ごまあえ みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
2	木	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 角切り野菜のサラダ わかめスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ	ミルク
3	金	全粥 鶏肉と人参の甘煮 和風大根サラダ みそ汁	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
4	土	ミートうどん ポテトスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
6	月	全粥 肉豆腐 ごま酢和え みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ	ミルク
7	火	鶏塩うどん みぞれ大根 かぼちゃのそぼろ煮	鶏雑炊 野菜のスープ	ミルク
8	水	そばろがゆ トマト はるさめスープ	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
9	木	全粥 鮭のみそ煮 大根サラダ すまし汁	ポテトがゆ 魚と野菜のスープ	ミルク
10	金	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
11	土	人参がゆ キャベツスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
13	月	スポーツの日		
14	火	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
15	水	全粥 魚と野菜の煮物 かぶの柔らか煮 さつまい	人参がゆ 魚と野菜のスープ	ミルク
16	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 人参の甘煮 キャベツスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
17	金	豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
18	土	ミートうどん ポテトスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ	ミルク
20	月	全粥 肉豆腐 ごま酢和え みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ	ミルク
21	火	鶏塩うどん みぞれ大根 かぼちゃのそぼろ煮	鶏雑炊 野菜のスープ	ミルク
22	水	そばろがゆ トマト はるさめスープ	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
23	木	全粥 鮭のみそ煮 大根サラダ すまし汁	ポテトがゆ 魚と野菜のスープ	ミルク
24	金	全粥 豆腐ハンバーグ崩し煮 フレンチサラダ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
25	土	人参がゆ キャベツスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
27	月	全粥 凍り豆腐の煮物 大根の甘酢漬け みそ汁	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
28	火	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク
29	水	全粥 魚と野菜の煮物 かぶの柔らか煮 さつまい	人参がゆ 魚と野菜のスープ	ミルク
30	木	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉のトマトソース煮 人参の甘煮 キャベツスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ	ミルク
31	金	豚丼 酢の物 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ	ミルク

さつまいものおいしい季節がやってきました♪
 もり・そら組さんがおいもほりに行き、沢山のおいもを給食室に届けてくれました！
 取れたおいもは給食やおやつに使用する予定なので楽しみにしててくださいね😊



10月の新メニュー紹介

☆れんこんバーグ

保育園で大人気のハンバーグにみじん切りにしたれんこんを混ぜて作ります！
 いつものふわふわなハンバーグにれんこんのしゃきしゃき感が加わった新しい食感のハンバーグです。
 れんこんを食べ慣れていない子もハンバーグの力でおいしく食べられることを期待しています😊

☆凍り豆腐の治部煮

治部煮とは石川県の郷土料理で、鶏肉と野菜をじっくり煮てとろみをつけた料理です。
 煮ているときの音が「じぶじぶ」ということから名付けられたとか。筑前煮と一見似ている料理ですが、治部煮は煮汁にとろみがついているため煮汁ごと盛り付けて食べます。
 給食では凍り豆腐と一緒に煮込み栄養満点に仕上げます★彡



収穫の秋、食欲の秋がやってきました。今年の夏は特に暑く、ふと感じる秋風にホッとします(*~*)
 寒暖差等により体調を崩しやすくなります。秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え身体を温める効果があるので秋野菜を沢山食べて元気な体づくりをしましょう！

野菜はそれぞれの”旬”に栄養価が最も高いだけでなく、大量に市場に出回るため安く買うことができたり、生産時に使用する燃料が少なく済むためCO²の排出量を少なくできるなど、体にも地球にも沢山のメリットがあります。そこで今回は、今が旬の秋野菜に着目してみました！

さつまいも



- ・食物繊維の他、利尿作用のあるカリウムを多く含む便通改善やむくみ防止などに効果的。
 さらにさつまいもに含まれるビタミンCは他の野菜に含まれるビタミンCと比べ、熱に強いんです♪
 →電子レンジを使用すると短時間の加熱で済むのでビタミンCを効率的に摂取できます。
 また、皮ごと食べることをおすすめします！

にんじん



- ・体内でビタミンAに変わるβカロテンが豊富。免疫効果以外に皮膚や粘膜を健康に保つ働きを持ち、感染症予防、肌荒れや眼精疲労に効果的。
 →βカロテンは皮のすぐ内側に多く含まれるため皮ごと使用するか、皮をなるべく薄くむくようにするといいいでしょう。
 油分と一緒に摂取すると吸収率が上がるので炒め物として使用すると効果的です！

10月その他旬の食材

- ☒ 新米
- ☒ かぶ
- ☒ きのこと類
- ☒ さんま
- ☒ 鮭
- ☒ 里芋
- ☒ 柿

