

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	金	牛乳 菓子	豚丼 わかめサラダ みそ汁	牛乳 コーンポテトおやき	510 Kcal 21.9 g 16.9 g
2	土	牛乳 菓子	チキンライス 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 ツナサンド	603 Kcal 23.8 g 20.8 g
4	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ゆかりあえ すまし汁	牛乳 クイックブレッド	550 Kcal 20 g 15.6 g
5	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ トマトスープ	子ぎつねおにぎり 浅漬けきゅうり	547 Kcal 17.6 g 19.5 g
6	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 ごはん パンプキンカレー しゃきしゃき野菜サラダ すいか	りんごジュース 米粉と豆腐のブラウニー	574 Kcal 18.0 g 17.9 g
7	木	牛乳 菓子	ごはん とうがんの煮物 小松菜のさっぱり和え みそ汁	ぶどうゼリー クラッカー	483 Kcal 18.6 g 14.3 g
8	金	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー 浅漬けスティック わかめスープ	牛乳 クッキー	587 Kcal 21.4 g 20.8 g
9	土	牛乳 菓子	なすのミートソーススパゲッティ 人参スープ ヨーグルト	牛乳 マーマレードサンド	564 Kcal 23.3 g 13.5 g
12	火	牛乳 菓子	ごはん 煮魚 五目とえ みそ汁	牛乳 セサミサンド	576 Kcal 26.8 g 16.8 g
13	水	牛乳 菓子	冷やしうどん さつまいもの甘煮 トマト	ガバオ風おにぎり 浅漬けきゅうり	520 Kcal 18.6 g 11.3 g
14	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ポークチャップ はるさめ中華サラダ ポテトスープ	牛乳 マカロニきなこ	537 Kcal 24.0 g 16.1 g
15	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁	牛乳 ごまスコーン	581 Kcal 23.6 g 26.2 g
16	土	牛乳 菓子	スタミナ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	605 Kcal 27.9 g 18.5 g
18	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ゆかりあえ すまし汁	牛乳 クイックブレッド	540 Kcal 21.0 g 16.6 g
19	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ トマトスープ	子ぎつねおにぎり 浅漬けきゅうり	547 Kcal 17.6 g 19.5 g
20	水	牛乳 菓子	ごはん さばのごまみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 のり塩ポテト	532 Kcal 18.8 g 18.3 g
21	木	牛乳 菓子	ごはん とうがんの煮物 小松菜のさっぱり和え みそ汁	ぶどうゼリー クラッカー	483 Kcal 18.6 g 14.3 g
22	金	牛乳 菓子	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー 浅漬けスティック わかめスープ	牛乳 クッキー	587 Kcal 21.4 g 20.8 g
23	土	牛乳 菓子	なすのミートソーススパゲッティ 人参スープ ヨーグルト	牛乳 マーマレードサンド	564 Kcal 23.3 g 13.5 g
25	月	牛乳 菓子	ごはん 酢豚 中華サラダ はるさめスープ	麦茶 チヂミ	506 Kcal 17.5 g 16 g
26	火	牛乳 菓子	ごはん 煮魚 五目とえ みそ汁	牛乳 セサミサンド	576 Kcal 26.8 g 16.8 g
27	水	牛乳 菓子	冷やしうどん さつまいもの甘煮 トマト	ガバオ風おにぎり 浅漬けきゅうり	520 Kcal 18.6 g 11.3 g
28	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん ポークチャップ はるさめ中華サラダ ポテトスープ	牛乳 マカロニきなこ	537 Kcal 24.0 g 16.1 g
29	金	牛乳 菓子	【料理保育】 ごはん パーモントカレー フレンチサラダ バナナ	牛乳 ごまスコーン	581 Kcal 23.6 g 26.2 g
30	土	牛乳 菓子	スタミナ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	605 Kcal 27.9 g 18.5 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	金	牛乳 菓子	豚丼 わかめサラダ みそ汁	牛乳 ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ
2	土	牛乳 菓子	チキンライス 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 ツナサンド 鶏肉と野菜のスープ
4	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め ゆかりあえ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
5	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ トマトスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
6	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】軟飯 かぼちゃの煮物 しゃきしゃきサラダ すいか	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
7	木	牛乳 菓子	軟飯 とうがんの煮物 小松菜のさっぱりあえ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
8	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 浅漬けスティック わかめスープ	牛乳 クッキー 豚肉と野菜のスープ
9	土	牛乳 菓子	なすのミートスパゲッティ 人参スープ ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
12	火	牛乳 菓子	軟飯 煮魚 小松菜の和え物 みそ汁	牛乳 セサミサンド 魚と野菜のスープ
13	水	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
14	木	りんごジュース 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 はるさめ中華サラダ ポテトスープ	牛乳 マカロニきなこ 豚肉と野菜のスープ
15	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き 大根サラダ みそ汁	牛乳 ごまスコーン 鶏肉と野菜のスープ
16	土	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー みそ汁 ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
18	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め ゆかりあえ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
19	火	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ トマトスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
20	水	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 青のりポテト 豆腐と野菜のスープ
21	木	牛乳 菓子	軟飯 とうがんの煮物 小松菜のさっぱりあえ みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
22	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜たっぷり夏マーボー 浅漬けスティック わかめスープ	牛乳 クッキー 豚肉と野菜のスープ
23	土	牛乳 菓子	なすのミートスパゲッティ 人参スープ ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
25	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉とじゃがいもの炒め煮 中華サラダ はるさめスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
26	火	牛乳 菓子	軟飯 煮魚 小松菜の和え物 みそ汁	牛乳 セサミサンド 魚と野菜のスープ
27	水	牛乳 菓子	冷やし野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
28	木	りんごジュース 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 はるさめ中華サラダ ポテトスープ	牛乳 マカロニきなこ 豚肉と野菜のスープ
29	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のポトフ フレンチサラダ バナナ	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ
30	土	牛乳 菓子	軟飯 スタミナソテー みそ汁 ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 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	金	豚丼 わかめサラダ みそ汁	ポテトがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	土	鶏がゆ 野菜のスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	月	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 みぞれ大根 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
5	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の炒め煮 ドレッシングあえ トマトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	水	全粥 かぼちの煮物 しゃきしゃきサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	木	全粥 とうがんの煮物 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
8	金	全粥 野菜たっぷり夏マーボー 角切り野菜のサラダ わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	土	なすのミートうどん 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
12	火	全粥 煮魚 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
13	水	野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
14	木	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 はるさめとキャベツの煮物 ポテトスープ	きなこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
15	金	全粥 鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	土	全粥 スタミナソテー みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	月	全粥 豚肉と野菜のみそ煮 みぞれ大根 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	火	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の炒め煮 ドレッシングあえ トマトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	水	全粥 めかじきのみそ煮 にんじんの甘煮 みそ汁	ポテトがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
21	木	全粥 とうがんの煮物 野菜の柔らか煮 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
22	金	全粥 野菜たっぷり夏マーボー 角切り野菜のサラダ わかめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	土	なすのミートうどん 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
25	月	全粥 豚肉とじゃがいもの炒め煮 きゅうりのサラダ はるさめスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	火	全粥 煮魚 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
27	水	野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
28	木	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 はるさめとキャベツの煮物 ポテトスープ	きなこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	金	全粥 野菜のポトフ フレンチサラダ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	土	全粥 スタミナソテー みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク



お盆休みに帰省をしたり、旅行にでかけるご家族も多いことと思います。
自然に親しみ、見知らぬ土地の風土や文化に触れ、様々な体験をしたこともたちが
一回り大きくなって戻ってくるのが楽しみです☆彡

～ 8月のメニュー紹介・行事について ～

❀ ガパオ風おにぎり ❀

ガパオライスとはタイで一般的な家庭料理で、ガパオはバジルという意味があります。本場ではピリ辛のひき肉にバジルやナンプラーの香りが特徴の料理ですが、保育園では香辛料は使わずににんにくやオイスターソースで具材を甘辛く炒めてごはん混ぜ、ガパオ風にして提供します ♪

◎材料（5人分）

- ・精白米 200g ☆にんにく 2g
- ・鶏ひき肉 100g ☆醤油 2g
- ・玉ねぎ 40g ☆三温糖 3g
- ・人参 30g ☆オイスターソース 4g
- ・ピーマン 20g ☆酒 2g

8/29(金) 料理保育

今年度の料理保育はもりぐみさんとそらぐみさんに、にんじん・じゃがいも・玉ねぎの皮むきやカットをしてもらいます！

そらぐみさんは夏のお楽しみ保育で上手にピーラーと包丁が使えるようになったので今回も期待しています ☆彡

もりぐみさんにとっては初めての料理保育となるので怪我の無いように楽しみたいと思います (*^^*)

そして子どもたちが切ってくれた野菜は厨房でカレーにしてその日の給食で提供する予定です

✨今年どんな形の野菜が入ったカレーになるのか楽しみです ♪



食欲が落ちていませんか…？



夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわかないという子も増えているのではないのでしょうか？ ついつい冷たいものばかり口にしたいくなりますが、冷たいものを摂りすぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。

食欲がわかないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう！



～夏バテ対策におすすめの食べ物～



□香りの強い野菜：ねぎ、にら、にんにく、たまねぎなど

香りのもととなる「アリシン」が、ビタミンB1の吸収を高めてくれます

□すっぱい食べ物：梅干し、柑橘類、お酢など

酸味成分の「クエン酸」には食欲増進や疲労回復の効果があります

□ねばねば野菜：やまいも、オクラ、モロヘイヤなど

ねばねばのもとの成分が胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます

□夏が旬の野菜・果物：右側参考

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます

～かしく取り入れて、今年の夏を乗り切りましょう～



8月 旬の食材

- ピーマン
- とうもろこし
- なす
- かぼちゃ
- すいか
- 桃