

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
2	月	牛乳 菓子	ごはん さわらの西京焼き 五目和え すまし汁	牛乳 ツナサンド	558 Kcal 20.4 g	27.4 g
3	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のプルコギ キャベツのサラダ 白菜のスープ	牛乳 レーズンクッキー	544 Kcal 21 g	21.3 g
4	水	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> ごはん チキンカツ 和風大根サラダ みそ汁 メロン	紫陽花ゼリー 胚芽クッキー	515 Kcal 19.8 g	20 g
5	木	みかんジュース スティックチーズ	きつねうどん かぼちゃの甘煮 みそドレサラダ	そばろおにぎり 浅漬けきゅうり	571 Kcal 14.4 g	21.8 g
6	金	牛乳 菓子	ごはん コーンカレー 春雨サラダ りんご	牛乳 ごまスコーン	698 Kcal 25.8 g	24.2 g
7	土	牛乳 菓子	鶏五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	512 Kcal 11.3 g	20.4 g
9	月	牛乳 菓子	中華丼 わかめサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ももケーキ	560 Kcal 20.1 g	18.4 g
10	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 ごま酢和え みそ汁	牛乳 ココアちんすこう	568 Kcal 22.3 g	18.3 g
11	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	キンパ風おにぎり スティックチーズ	505 Kcal 13.7 g	20.4 g
12	木	りんごジュース 菓子	ごはん 鮭の塩焼き 酢の物 かみなり汁	麦茶 チヂミ	513 Kcal 18.4 g	26.7 g
13	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香味焼き しゃきしゃき野菜サラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト	515 Kcal 24.3 g	19.8 g
14	土	<b>夏祭り</b>				
16	月	牛乳 菓子	ごはん さわらの西京焼き 五目和え すまし汁	牛乳 ツナサンド	558 Kcal 20.4 g	27.4 g
17	火	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のプルコギ キャベツのサラダ 白菜のスープ	牛乳 レーズンクッキー	544 Kcal 21 g	21.3 g
18	水	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の照り焼き かぶときゅうりの梅和え さつま汁	飲むヨーグルト 枝豆 ぱりんこ	501 Kcal 15.6 g	22.7 g
19	木	みかんジュース スティックチーズ	きつねうどん かぼちゃの甘煮 みそドレサラダ	そばろおにぎり 浅漬けきゅうり	571 Kcal 14.4 g	21.8 g
20	金	牛乳 菓子	ごはん コーンカレー 春雨サラダ りんご	牛乳 ごまスコーン	698 Kcal 25.8 g	24.2 g
21	土	牛乳 菓子	鶏五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	512 Kcal 11.3 g	20.4 g
23	月	牛乳 菓子	中華丼 わかめサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ももケーキ	560 Kcal 20.1 g	18.4 g
24	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 ごま酢和え みそ汁	牛乳 ココアちんすこう	568 Kcal 22.3 g	18.3 g
25	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	キンパ風おにぎり スティックチーズ	505 Kcal 13.7 g	20.4 g
26	木	りんごジュース 菓子	ごはん 鮭の塩焼き 酢の物 かみなり汁	麦茶 チヂミ	513 Kcal 18.4 g	26.7 g
27	金	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香味焼き しゃきしゃき野菜サラダ すまし汁	牛乳 フライドポテト	515 Kcal 24.3 g	19.8 g
28	土	牛乳 菓子	ちゃんこうどん カレーこぶきいも ヨーグルト	牛乳 ママレードサンド	579 Kcal 10.4 g	21.8 g
30	月	牛乳 菓子	ごはん 肉野菜炒め 大根の甘酢漬け みそ汁	麦茶 マカロニナポリタン	540 Kcal 15.1 g	23.5 g

2025年



完了食(12か月頃～)

すぎのご保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ	
2	月	牛乳 菓子	軟飯 さわらの西京焼き 小松菜の和え物 すまし汁	牛乳 ツナサンド 魚と野菜のスープ	
3	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツサラダ 白菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
4	水	牛乳 菓子	<b>【お誕生日会】</b> 軟飯 チキンカツ 和風大根サラダ みそ汁 メロン	牛乳 軟飯 豆腐と野菜のスープ	
5	木	みかんジュース 菓子	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 みそドレサラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ	
6	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨サラダ りんご	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ	
7	土	牛乳 菓子	混ぜご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ	
9	月	牛乳 菓子	中華おこわ わかめサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
10	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ごま酢和え みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ	
11	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
12	木	りんごジュース 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 酢の物 かみなり汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
13	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き しゃきしゃきサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ	
14	土	<b>夏祭り</b>			
16	月	牛乳 菓子	軟飯 さわらの西京焼き 小松菜の和え物 すまし汁	牛乳 ツナサンド 魚と野菜のスープ	
17	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツサラダ 白菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
18	水	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き かぶときゅうりの梅和え さつま汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ	
19	木	みかんジュース 菓子	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 みそドレサラダ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ	
20	金	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 春雨サラダ りんご	牛乳 ごまスコーン 豚肉と野菜のスープ	
21	土	牛乳 菓子	混ぜご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ	
23	月	牛乳 菓子	中華おこわ わかめサラダ 人参と小松菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
24	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ごま酢和え みそ汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ	
25	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
26	木	りんごジュース 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 酢の物 かみなり汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	
27	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉の照り焼き しゃきしゃきサラダ すまし汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ	
28	土	牛乳 菓子	ちゃんこうどん こぶきいも ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ	
30	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 大根の甘酢漬け みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ	

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
2	月	全粥 さわらのみそ煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク
3	火	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツサラダ 白菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	水	全粥 鶏肉と野菜の炒め物 和風大根サラダ みそ汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
5	木	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 みそドレサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
6	金	全粥 野菜のクリーム煮 はるさめとキャベツの煮物	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
7	土	鶏肉がゆ 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
9	月	人参がゆ わかめサラダ 人参と小松菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 酢の物 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
11	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
12	木	全粥 鮭のおろし人参煮 酢の物 かみなり汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	金	全粥 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃきサラダ すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	土	夏祭り	
16	月	全粥 さわらのみそ煮 野菜の柔らか煮 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 魚と野菜のスープ ミルク
17	火	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツサラダ 白菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	水	全粥 鶏肉と野菜の煮物 かぶの柔らか煮 さつま汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
19	木	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 みそドレサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
20	金	全粥 野菜のクリーム煮 はるさめとキャベツの煮物	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
21	土	鶏肉がゆ 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
23	月	人参がゆ わかめサラダ 人参と小松菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
24	火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 酢の物 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
25	水	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし 塩ゆでブロッコリー キャベツスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	木	全粥 鮭のおろし人参煮 酢の物 かみなり汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	金	全粥 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃきサラダ すまし汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	土	ちゃんこうどん 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
30	月	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 大根の甘酢漬け みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

6月は梅雨の季節。これからは細菌性の食中毒が増える時期です。菌を繁殖させないためにも、「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷凍保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守って、食中毒を予防しましょう。

## 6月のメニューについて

### ☆キンパ風おにぎり

キンパとはご飯に具材を加えた韓国風の手巻き寿司のことです。キンパの「キン」は「海苔」、「パ」は「ごはん」を意味します。保育園では安全を考慮して海苔は巻かず、ごま油で風味付けしたお肉や人参、たくあんなどの具材を混ぜ込んだキンパ風混ぜご飯をおにぎりにして提供します！

### ☆かみなり汁

主に栃木県など北関東地方の郷土料理で、大根や人参など具沢山の味噌汁です。豆腐をごま油で炒める時にバリバリと雷のような音がすることからこの名前になったといわれています。煮干しとごま油の風味が香り、こどもたちにも人気のメニューです♪



## 虫歯を予防しましょう



6月4日～10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。虫歯は、虫歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。こどもの歯の表面は柔らかく、虫歯になりやすいため、毎日の歯磨きで虫歯を予防することが大切です。また、健康な歯を育てるためにも、バランスの良い食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように気を付けましょう。

## 歯を強くする食べ物

丈夫な歯を保つためには、主成分となるカルシウムだけでなく、歯の石灰化にかかわるビタミンDやリン、さらにビタミンAやビタミンC、良質なたんぱく質なども必要です。アルカリ性の海藻類、カルシウムを多く含む乳製品、ビタミンAを多く含むにんじんなど、身近な食材も健康な歯を作るためにいいとされています。

## 食品の事故に注意

### 窒息しやすい食べ物

奥歯が生えそろわず、噛み砕く力や飲み込む力が充分ではないこどもは、窒息に注意が必要です。噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。



### 6月 旬の食材

- いんげんまめ
- きゅうり
- トマト
- えだまめ
- かつお
- さくらんぼ