

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 kcal	タンパク質 g
1	月	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 白あえ みそ汁	麦茶 焼きそば	459 Kcal 16.6 g	23.2 g
2	火	牛乳 菓子	ごはん 肉じゃが のりあえ すまし汁	麦茶 カルピス蒸しパン	400 Kcal 6.3 g	14.8 g
3	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】ごはん 中華風ローストチキン しゃきしゃきサラダ わかめスープ 梨	飲むヨーグルト お月見ポテト	511 Kcal 13.2 g	19.6 g
4	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ みそ汁	牛乳 キーマカレーサンド	532 Kcal 15.5 g	27.7 g
5	金	牛乳 菓子	和風スパゲッティ トマト 人参スープ	麦茶 きなこおはぎ	427 Kcal 6.4 g	16.6 g
6	土	牛乳 菓子	鶏五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	牛乳 シュガーバターサンド	487 Kcal 17.3 g	18.4 g
8	月	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの香りあえ かぼちゃスープ	牛乳 ココアちんすこう	587 Kcal 14.6 g	20.4 g
9	火	牛乳 菓子	ごはん さわらの香味焼き 塩昆布和え すまし汁	牛乳 みそポテト	517 Kcal 19.6 g	24.4 g
10	水	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き 大根の甘酢漬け みそ汁	牛乳 スコーン	549 Kcal 19.2 g	25.1 g
11	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ きのこスープ	中華炒めおにぎり スティックチーズ	536 Kcal 20 g	20.1 g
12	金	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 小松菜のスープ	牛乳 レーズンクッキー	542 Kcal 21.4 g	18.4 g
13	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	542 Kcal 10.8 g	19.6 g
16	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー みそドレサラダ バナナ	ぶどうゼリー ぱりんこ	553 Kcal 15.1 g	14.2 g
17	水	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き 白あえ みそ汁	麦茶 焼きそば	459 Kcal 16.6 g	23.2 g
18	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 豚肉の生姜焼き ゆかりあえ みそ汁	牛乳 キーマカレーサンド	532 Kcal 15.5 g	27.7 g
19	金	牛乳 菓子	和風スパゲッティ トマト 人参スープ	麦茶 ごまおはぎ	434 Kcal 7.7 g	15.8 g
20	土	牛乳 菓子	鶏五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	牛乳 シュガーバターサンド	487 Kcal 17.3 g	18.4 g
22	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き もやしの香りあえ かぼちゃスープ	牛乳 ココアちんすこう	587 Kcal 14.6 g	20.4 g
24	水	牛乳 菓子	ごはん さわらの香味焼き 塩昆布和え すまし汁	牛乳 みそポテト	517 Kcal 19.6 g	24.4 g
25	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ きのこスープ	中華炒めおにぎり スティックチーズ	536 Kcal 20 g	20.1 g
26	金	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 小松菜のスープ	牛乳 レーズンクッキー	542 Kcal 21.4 g	18.4 g
27	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	542 Kcal 10.8 g	19.6 g
29	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き 大根の甘酢漬け みそ汁	牛乳 スコーン	549 Kcal 19.2 g	25.1 g
30	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー みそドレサラダ バナナ	ぶどうゼリー ぱりんこ	553 Kcal 15.1 g	14.2 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	月	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き 白あえ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
2	火	牛乳 菓子	軟飯 肉じゃが のりあえ すまし汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
3	水	牛乳 菓子	軟飯 中華風ローストチキン しゃきしゃきサラダ わかめスープ 梨	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
4	木	みかんジュース 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
5	金	牛乳 菓子	和風スパゲッティ トマト 人参スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
6	土	牛乳 菓子	鶏ごはん 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 シュガーバターサンド 鶏肉と野菜のスープ
8	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のパン粉焼き もやしの香りあえ かぼちゃスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
9	火	牛乳 菓子	軟飯 さわらの照り焼き キャベツサラダ すまし汁	牛乳 みそポテト 白身魚と野菜のスープ
10	水	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のごま照り焼き 大根の甘酢漬け みそ汁	牛乳 スコーン 豚肉と野菜のスープ
11	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ きのこスープ	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜スープ
12	金	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 小松菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
13	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 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
16	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ バナナ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
17	水	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き 白あえ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
18	木	みかんジュース 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
19	金	牛乳 菓子	和風スパゲッティ トマト 人参スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
20	土	牛乳 菓子	鶏ごはん 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 シュガーバターサンド 鶏肉と野菜のスープ
22	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のパン粉焼き もやしの香りあえ かぼちゃスープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
24	水	牛乳 菓子	軟飯 さわらの照り焼き キャベツサラダ すまし汁	牛乳 みそポテト 白身魚と野菜のスープ
25	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ きのこスープ	牛乳 中華炒めおにぎり 野菜スープ
26	金	牛乳 菓子	餃子丼 酢の物 小松菜のスープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮 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
29	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のごま照り焼き 大根の甘酢漬け みそ汁	牛乳 スコーン 豚肉と野菜のスープ
30	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 みそドレサラダ バナナ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ

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	月	全粥 めかじきのおろし煮 白あえ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	火	全粥 肉じゃが のりあえ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	水	全粥 鶏肉の煮物 しゃきしゃきサラダ わかめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	木	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 ゆかりあえ 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
5	金	焼きうどん トマト 人参スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	土	鶏がゆ 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
8	月	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 青菜と人参の煮びたし かぼちゃスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
9	火	全粥 さわらの照り焼き キャベツサラダ すまし汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
10	水	全粥 豚肉の甘辛煮 大根の甘酢漬け みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	木	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 フレンチサラダ オニオンスープ	中華がゆ 野菜スープ ミルク
12	金	ぞうすい 酢の物 小松菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
13	土	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	火	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
17	水	全粥 めかじきのおろし煮 白あえ みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	木	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 ゆかりあえ 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
19	金	焼きうどん トマト 人参スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	土	鶏がゆ 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
22	火	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 青菜と人参の煮びたし かぼちゃスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	水	全粥 さわらの照り焼き キャベツサラダ すまし汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
25	木	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉のオニオンソース煮 フレンチサラダ オニオンスープ	中華がゆ 野菜スープ ミルク
26	金	ぞうすい 酢の物 小松菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
27	土	味噌煮込みうどん さつまいもの甘煮	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	月	全粥 豚肉の甘辛煮 大根の甘酢漬け みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	火	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

2025年



9月



給食便り

すぎのこ保育園

9月に入りましたが、まだまだ日中は暑さの厳しい日が続いています。
子どもたちにも夏の疲れが出てくる頃です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて
生活リズムを整え、元気に乗り越えましょう！



食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ・・・ということがないよう、日頃から水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいぶん「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト、乾物
日持ちする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると
不安な気持ちを和らげてくれます。



水は必需品！

1人1日3リットルが
目安です。

カセットボンベがあれば食べられる食品の幅も広がります。カセットボンベを使用することで数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ①耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方を結ぶ。
- ②鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸

と おはぎ



お彼岸は春と秋に年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをし先祖供養をする風習があります。また「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。保育園ではきなこごまのおはぎを提供する予定なので楽しみにしていてください♪

9月 旬の食材

- ☑新米
- ☑さつまいも
- ☑しめじ
- ☑かつお
- ☑鮭

