

2026年



こんだてひょう

館第一すぎのこ保育園

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
5	月	麦茶	豆花クッキー	ツナピラフ 野菜の味噌マヨ和え マンハッタンクラムチャウダー	ヨーグルト和え せんべい	492 Kcal 10 g	17.5 g
6	火	牛乳	せんべい	ガバオ丼 スティック野菜 白菜スープ	牛乳 味噌蒸しパン	587 Kcal 18 g	24.3 g
7	水	牛乳	アスパラガス ビスケット	米粉ロールパン マカロニグラタン ひじきサラダ 人参スープ	七草がゆ みかん	519 Kcal 20 g	16.5 g
8	木	りんごジュース	スティックチーズ	肉味噌スパゲティ 和風大根サラダ コーンスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	540 Kcal 17 g	23.1 g
9	金	牛乳	せんべい	ごはん すき焼き風煮 のり和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン	550 Kcal 18 g	20.8 g
10	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁 みかん	牛乳 チーズサンド	579 Kcal 21 g	25.4 g
13	火	牛乳	せんべい	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 春雨スープ	牛乳 米粉チヂミ	524 Kcal 20 g	22.1 g
14	水	牛乳	アスパラガス ビスケット	米粉ロールパン ハンバーグのケチャップ煮 ビーンズサラダ かぶのスープ	牛乳 おかかおにぎり	598 Kcal 19 g	22.4 g
15	木	りんごジュース	スティックチーズ	ごはん かじきの香味焼き 白和え すまし汁	牛乳 じゃこトースト	568 Kcal 19 g	28.8 g
16	金	牛乳	せんべい	【お誕生日会】赤飯 松風焼き 紅白なます すまし汁 みかん	プリン クラッカー	538 Kcal 17 g	22.9 g
17	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 パナナ	牛乳 ツナ&コーンパン	558 Kcal 18 g	25.6 g
19	月	牛乳	豆花クッキー	ごはん 白身魚のおろしソースかけ 千草和え みそ汁	牛乳 もちもちドーナツ	588 Kcal 19 g	26.1 g
20	火	牛乳	せんべい	ガバオ丼 スティック野菜 白菜スープ	牛乳 味噌蒸しパン	587 Kcal 18 g	24.3 g
21	水	牛乳	アスパラガス ビスケット	米粉ロールパン マカロニグラタン ひじきサラダ 人参スープ	七草がゆ みかん	519 Kcal 20 g	16.5 g
22	木	りんごジュース	スティックチーズ	肉味噌スパゲティ 和風大根サラダ コーンスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	540 Kcal 17 g	23.1 g
23	金	牛乳	せんべい	ごはん すき焼き風煮 のり和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン	550 Kcal 18 g	20.8 g
24	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁 みかん	牛乳 チーズサンド	579 Kcal 21 g	25.4 g
26	月	牛乳	豆花クッキー	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 ジャムサンド	589 Kcal 19 g	29.2 g
27	火	牛乳	せんべい	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 春雨スープ	牛乳 米粉チヂミ	524 Kcal 20 g	22.1 g
28	水	牛乳	アスパラガス ビスケット	米粉ロールパン ハンバーグのケチャップ煮 ビーンズサラダ かぶのスープ	牛乳 おかかおにぎり	598 Kcal 19 g	22.4 g
29	木	りんごジュース	スティックチーズ	ごはん かじきの香味焼き 白和え すまし汁	牛乳 じゃこトースト	568 Kcal 19 g	28.8 g
30	金	牛乳	せんべい	ごはん ドライカレー しゃきしゃき野菜サラダ	ヨーグルト和え クラッカー	493 Kcal 14 g	18.9 g
31	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 パナナ	牛乳 ツナ&コーンパン	558 Kcal 18 g	25.6 g



お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみるのも楽しいですね。



鏡もちの食べ方

関東を中心とした地域では松の内が明けた1月11日に鏡開きをします。園では鏡もちを木槌で割り、お汁粉やかきもちにして食べました。お子さんにぜひ感想を聞いてみてください。



子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は？

①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

A 正解は①。七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずなはかぶ、すずしろは大根



旬の食材

長ねぎ

長ねぎは加熱するとやわらかくなり甘味が出るため、鍋料理や焼き鳥のつけ合わせなどに適しています。鮮度が落ちると表面にしわが出るので、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。



2026年



献立表(12カ月頃～)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ
5	月	牛乳 のりわかめ せんべい	ツナピラフ 野菜の味噌マヨ和え 野菜スープ	おかかがゆ 麩のスープ
6	火	牛乳 ポテとほうれ ん草のせんべい	ガバオ丼 スティック野菜 白菜スープ	牛乳 味噌蒸しパン
7	水	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 ひじきサラダ 人参スープ	牛乳 七草がゆ みそ汁
8	木	牛乳 アスバラガス ビスケット	肉味噌スパゲティ 和風大根サラダ コーンスープ	牛乳 ゆかりおにぎり
9	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 すき焼き風煮 のり和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン
10	土	牛乳 アスバラガス ビスケット	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁 みかん	牛乳 チーズサンド
13	火	牛乳 ポテとほうれ ん草のせんべい	軟飯 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 春雨スープ	牛乳 米粉チヂミ
14	水	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン ハンバーグのケチャップ煮 大豆サラダ かぶスープ	牛乳 おかかおにぎり
15	木	牛乳 アスバラガス ビスケット	軟飯 かじきの香味焼き 白和え すまし汁	牛乳 じゃこトースト
16	金	牛乳 紫いもせんべい	【お誕生日会】赤飯がゆ 松風焼き 紅白なます すまし汁 みかん	プリン クラッカー
17	土	牛乳 アスバラガス ビスケット	プルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 パナナ	牛乳 ツナ&コーンパン
19	月	牛乳 のりわかめ せんべい	軟飯 白身魚のおろしソースかけ 千草和え みそ汁	牛乳 もちもちドーナツ
20	火	牛乳 ポテとほうれ ん草のせんべい	ガバオ丼 スティック野菜 白菜スープ	牛乳 味噌蒸しパン
21	水	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 ひじきサラダ 人参スープ	牛乳 五平餅
22	木	牛乳 アスバラガス ビスケット	肉味噌スパゲティ 和風大根サラダ コーンスープ	牛乳 ゆかりおにぎり
23	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 すき焼き風煮 のり和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン
24	土	牛乳 アスバラガス ビスケット	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁 みかん	牛乳 チーズサンド
26	月	牛乳 のりわかめ せんべい	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き 人参甘煮 みそ汁	牛乳 ジャムサンド
27	火	牛乳 ポテとほうれ ん草のせんべい	軟飯 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 春雨スープ	牛乳 米粉チヂミ
28	水	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン ハンバーグのケチャップ煮 大豆サラダ かぶスープ	牛乳 おかかおにぎり
29	木	牛乳 アスバラガス ビスケット	軟飯 かじきの香味焼き 白和え すまし汁	牛乳 じゃこトースト
30	金	牛乳 紫いもせんべい	軟飯 鶏肉のトマト煮込み しゃきしゃき野菜サラダ キノコスープ	ヨーグルト和え クラッカー
31	土	牛乳 アスバラガス ビスケット	プルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 パナナ	牛乳 ツナ&コーンパン



お雑煮いろいろ



お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみるのも楽しいですね。



鏡もちの食べ方

関東を中心とした地域では松の内が明けた1月11日に鏡開きをします。園では鏡もちを木槌で割り、お汁粉やかきもちにして食べました。お子さんにぜひ感想を聞いてみてください。



子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は？

①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

A 正解は①。七草は「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずなはかぶ、すずしろは大根



旬の食材

長ねぎ

長ねぎは加熱するとやわらかくなり甘味が出るため、鍋料理や焼き鳥のつけ合わせなどに適しています。鮮度が落ちると表面にしわが出るので、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。



日	曜	午前食	午後食
5	月	ツナがゆ 野菜の味噌煮 野菜スープ	おかかがゆ 麩のスープ
6	火	ガバオがゆ ボイル野菜 白菜スープ	蒸しパン牛乳浸し オニオンスープ
7	水	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜クリーム煮 ひじき煮 人参スープ	七草がゆ みそ汁
8	木	肉味噌うどん 和風大根サラダ オニオンスープ	ゆかりがゆ 白菜スープ
9	金	全がゆ すき焼き風煮 のり和え みそ汁	蒸しパン牛乳浸し 小松菜スープ
10	土	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁	パンがゆ キャベツスープ
13	火	軟飯 厚揚げのそぼろ煮 野菜の柔らか煮 春雨スープ	野菜おじや 小松菜スープ
14	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのケチャップ煮 ポトフ かぶスープ	おかかがゆ みそ汁
15	木	全がゆ かじきのごま味噌煮 豆腐煮 すまし汁	じゃこがゆ 豆腐スープ
16	金	【お誕生日会】小豆がゆ 松風焼きくずし煮 大根と人参のみぞれ煮 すまし汁	五目うどん
17	土	そぼろ丼 みぞれ大根 すまし汁	ツナパンがゆ 大根スープ
19	月	全がゆ 白身魚のおろし煮 ほうれん草お浸し みそ汁	魚と野菜うどん
20	火	ガバオがゆ ボイル野菜 白菜スープ	蒸しパン牛乳浸し オニオンスープ
21	水	米粉ロールパン牛乳浸し 野菜クリーム煮 ひじき煮 人参スープ	麩の味噌がゆ ポテトスープ
22	木	肉味噌うどん 和風大根サラダ オニオンスープ	ゆかりがゆ 白菜スープ
23	金	全がゆ すき焼き風煮 のり和え みそ汁	蒸しパン牛乳浸し 小松菜スープ
24	土	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁	パンがゆ キャベツスープ
26	月	全がゆ 鮭のみそ煮 人参の甘煮 みそ汁	食パン牛乳浸し 小松菜スープ
27	火	軟飯 厚揚げのそぼろ煮 野菜の柔らか煮 春雨スープ	野菜おじや 人参スープ
28	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのケチャップ煮 ポトフ かぶスープ	おかかがゆ みそ汁
29	木	全がゆ かじきのごま味噌煮 豆腐煮 すまし汁	じゃこがゆ 豆腐スープ
30	金	全がゆ 鶏肉のトマト煮 野菜と麩の煮物 オニオンスープ	ヨーグルト和え せんべい
31	土	そぼろ丼 みぞれ大根 すまし汁	ツナパンがゆ 大根スープ



お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみるのも楽しいですね。



鏡もちの食べ方

関東を中心とした地域では松の内が明けた1月11日に鏡開きをします。園では鏡もちを木槌で割り、お汁粉やかきもちにして食べました。お子さんにぜひ感想を聞いてみてください。



子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は？

①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

A 正解は①。七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずなはかぶ、すずしろは大根



旬の食材

長ねぎ

長ねぎは加熱するとやわらかくなり甘味が出るため、鍋料理や焼き鳥のつけ合わせなどに適しています。鮮度が落ちると表面にしわが出るので、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。



日	曜	午前食	午後食
5	月	ツナがゆ 野菜の味噌煮 野菜のスープ	おかかがゆ 麩のスープ
6	火	ガパオがゆ 野菜の柔らか煮 白菜スープ	蒸しパンがゆ オニオンスープ
7	水	米粉パンがゆ 野菜のミルク煮 野菜煮 人参スープ	七草がゆ みそ汁
8	木	肉味噌うどん 大根の柔らか煮 オニオンスープ	ゆかりがゆ 白菜スープ
9	金	全がゆ すき焼き風煮 のり煮 みそ汁	野菜がゆ 小松菜スープ
10	土	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁	米粉パンがゆ キャベツスープ
13	火	全がゆ 厚揚げのそぼろ煮 野菜の柔らか煮 春雨スープ	野菜おじや 小松菜スープ
14	水	米粉パンがゆ ケチャップ煮 ポトフ かぶスープ	おかかがゆ みそ汁
15	木	全がゆ かじきのごま味噌煮 豆腐煮 すまし汁	じゃこがゆ 豆腐スープ
16	金	【お誕生日会】小豆がゆ 人参のそぼろ煮 大根と人参のみぞれ煮 すまし汁	五目うどん
17	土	そぼろがゆ みぞれだいこん すまし汁	米粉パンがゆ 大根スープ
19	月	全がゆ 白身魚のおろし煮 ほうれん草お浸し みそ汁	魚と野菜うどん
20	火	ガパオがゆ 野菜の柔らか煮 白菜スープ	蒸しパンがゆ オニオンスープ
21	水	米粉パンがゆ 野菜のミルク煮 野菜煮 人参スープ	麩の味噌がゆ ポテトスープ
22	木	肉味噌うどん 大根の柔らか煮 オニオンスープ	ゆかりがゆ 白菜スープ
23	金	全がゆ すき焼き風煮 のり煮 みそ汁	野菜がゆ 小松菜スープ
24	土	鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁	米粉パンがゆ キャベツスープ
26	月	全がゆ 鮭のみそ煮 人参の甘煮 みそ汁	米粉パンがゆ 小松菜スープ
27	火	全がゆ 厚揚げのそぼろ煮 野菜の柔らか煮 春雨スープ	野菜おじや 人参スープ
28	水	米粉パンがゆ ケチャップ煮 ポトフ かぶスープ	おかかがゆ みそ汁
29	木	全がゆ かじきのごま味噌煮 豆腐煮 すまし汁	じゃこがゆ 豆腐スープ
30	金	全がゆ 鶏肉のトマト煮込み 野菜と麩の煮物 オニオンスープ	ヨーグルト和え せんべい
31	土	そぼろがゆ みぞれだいこん すまし汁	米粉パンがゆ 大根スープ




お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみるのも楽しいですね。

鏡もちの食べ方

関東を中心とした地域では松の内が明けた1月11日に鏡開きをします。園では鏡もちを木槌で割り、お汁粉やかきもちにして食べました。お子さんにぜひ感想を聞いてみてください。






子どもと一緒に食べもののクイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は？

①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

A 正解は①。七草は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずなはかぶ、すずしろは大根。



旬の食材

長ねぎ

長ねぎは加熱するとやわらかくなり甘味が出るため、鍋料理や焼き鳥のつけ合わせなどに適しています。鮮度が落ちると表面にシワが出るので、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。

