

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
6	月	牛乳 菓子	ごはん めかじきのステーキソースかけ じゃこサラダ みそ汁	牛乳 ココアちんすこう	518 Kcal 17.7 g	21.0 g
7	火	牛乳 菓子	ツナとエビのピラフ カレーこふきいも わかめスープ	七草炒めおにぎり かぶの浅漬け	389 Kcal 5.5 g	14.8 g
8	水	牛乳 菓子	野菜ラーメン さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 ミートサンド	569 Kcal 12.1 g	25.5 g
9	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き はるさめサラダ 人参スープ	牛乳 クイックブレッド	615 Kcal 22.8 g	24.6 g
10	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き のりあえ かみなり汁	牛乳 みそポテト	609 Kcal 22.4 g	29.9 g
11	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	553 Kcal 16.3 g	20.7 g
14	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー チーズサラダ りんご	ぶどうゼリー 胚芽クッキー	504 Kcal 14.7 g	14.7 g
15	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 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 みかん	めんそーれごはん スティックチーズ	496 Kcal 15.7 g	22.4 g
16	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	607 Kcal 21.5 g	26.1 g
17	金	牛乳 菓子	【おもちつき】 乳児：そぼろごはん 豚汁 みかん 幼児：おもち（きなこ・磯辺・みたらし）豚汁 みかん	飲むヨーグルト らふく	515 Kcal 8 g	17.6 g
18	土	牛乳 菓子	きつねうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 マーマレードサンド	558 Kcal 12.5 g	23.7 g
20	月	牛乳 菓子	ごはん めかじきのステーキソースかけ じゃこサラダ みそ汁	牛乳 ココアちんすこう	518 Kcal 17.7 g	21.0 g
21	火	牛乳 菓子	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	牛乳 焼きいも	608 Kcal 21 g	20.5 g
22	水	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 すまし汁	牛乳 黒ごまマカロニ	489 Kcal 10.3 g	22.4 g
23	木	キャロットジュース スティックチーズ	ごはん 鶏肉の塩麹焼き はるさめサラダ 人参スープ	牛乳 クイックブレッド	615 Kcal 22.8 g	24.6 g
24	金	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き のりあえ かみなり汁	牛乳 みそポテト	609 Kcal 22.4 g	29.9 g
25	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 コーンパン	553 Kcal 16.3 g	20.7 g
27	月	牛乳 菓子	ごはん キャベツと鶏のミートローフ 大根とコーンのサラダ きのこスープ	牛乳 スコーン	593 Kcal 21.2 g	23.8 g
28	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー チーズサラダ りんご	ぶどうゼリー 胚芽クッキー	504 Kcal 14.7 g	14.7 g
29	水	牛乳 菓子	野菜ラーメン さつまいもの甘煮 トマト	梅ひじきおにぎり 浅漬けきゅうり	478 Kcal 4.9 g	16.9 g
30	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け すまし汁	飲むヨーグルト みかん ばりんこ	572 Kcal 17.7 g	21.3 g
31	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニグラタン 塩ゆでブロッコリー 白菜スープ	塩昆布おにぎり スティックチーズ	575 Kcal 19.6 g	18.7 g

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
6	月	全粥 魚のステーキソース煮 野菜とシラスの柔らか煮 みそ汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
7	火	ツナがゆ マッシュポテト わかめスープ	七草がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	水	野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	米粉コッペパン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	木	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 はるさめとキャベツの煮物 人参スープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
10	金	全粥 豚肉の甘辛煮 のりあえ かみなり汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	土	にんじんがゆ ポテトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	火	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	水	【お誕生日会】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 キャベツのスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
16	木	全粥 めかじきの甘辛煮 野菜の甘酢漬け すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
17	金	【おもちつき】そばろがゆ 豚汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	土	煮込みうどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
20	月	全粥 魚のステーキソース煮 野菜とシラスの柔らか煮 みそ汁	全粥 白身魚と野菜のスープ ミルク
21	火	全粥 鶏肉のみそ煮 しゃきしゃきサラダ わかめスープ	さつまいもがゆ 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
22	水	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 酢の物 すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	木	全粥 鶏肉と野菜の炒め煮 はるさめとキャベツの煮物 人参スープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
24	金	全粥 豚肉の甘辛煮 のりあえ かみなり汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	土	にんじんがゆ ポテトスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	月	全粥 ミートローフ崩し煮 大根サラダ オニオンスープ	全粥 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 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	水	野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	木	全粥 めかじきの甘辛煮 野菜の甘酢漬け すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 豆腐と野菜のスープ ミルク
31	金	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー 白菜のスープ	全粥 鶏肉と野菜のポトフ ミルク

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
6	月	牛乳 菓子	軟飯 めかじきのステーキソースかけ じゃこサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
7	火	牛乳 菓子	ツナがゆ こふきいも わかめスープ	牛乳 七草がゆ 豚肉と野菜のスープ
8	水	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 米粉コッペパン 豚肉と野菜のスープ
9	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き はるさめサラダ 人参スープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
10	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のごま照り焼き のりあえ かみなり汁	牛乳 みそポテト 豆腐と野菜のスープ
11	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
14	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズサラダ りんご	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
15	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】 米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ みかん	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
16	木	みかんジュース 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豆腐と野菜のスープ
17	金	牛乳 菓子	【おもちつき】 そぼろがゆ 豚汁 みかん	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
18	土	牛乳 菓子	煮込みうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のみそ汁
20	月	牛乳 菓子	軟飯 めかじきのステーキソースかけ じゃこサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 白身魚と野菜のスープ
21	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のみそ焼き しやしきサラダ わかめスープ	牛乳 焼きいも 豚肉と野菜のポトフ
22	水	牛乳 菓子	豚丼 酢の物 すまし汁	牛乳 黒ごまマカロニ 豚肉と野菜のスープ
23	木	キャロットジュース 菓子	軟飯 鶏肉の塩焼き はるさめサラダ 人参スープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のポトフ
24	金	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のごま照り焼き のりあえ かみなり汁	牛乳 みそポテト 豆腐と野菜のスープ
25	土	牛乳 菓子	チキンピラフ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
27	月	牛乳 菓子	ごはん キャベツと鶏のミートローフ 大根サラダ きのことスープ	牛乳 スコーン 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 チーズサラダ りんご	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
29	水	牛乳 菓子	野菜うどん さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
30	木	みかんジュース 菓子	軟飯 さばの竜田揚げ 野菜の甘酢漬け すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド 豆腐と野菜のスープ
31	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 塩ゆでブロッコリー 白菜のスープ	牛乳 軟飯 野菜と鶏肉のポトフ

2025年



給食便り

すぎのこ保育園



新年あけましておめでとうございます。楽しい年末年始になったでしょうか。

1月7日は七草粥を食べて胃腸をいたわる日とされています。

給食では「七草炒めおにぎり」を提供する予定です♪

ご家庭でも七草を入れたお粥を召し上がってみて下さい。



冬が旬の食べ物

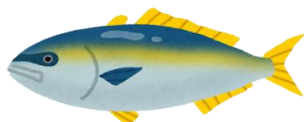
年末年始でたくさんの経験をした子どもたちは新年を迎えてひとまわり大きくなったように感じます。今年も、子どもたちの好奇心や食べたい気持ちを大切に、季節折々の日本の行事食を伝えつつ育んでいきたいと思えます。

さて、冬が旬の食べ物の一部をイラストにしました。こどもたちが日常的に旬の食べ物を味わって、食からも日本の四季を感じられるようになるといいですね。それではクイズです！

Q新座市内の畑で作られている野菜の1位、2位はどれでしょうか？



たら



ぶり



みかん



ブロッコリー



にんじん



大根



小松菜



ほうれん草



白菜

正解は… 1位 ほうれん草 2位 人参 でした！

保育園でも上の絵にある食材を使って美味しい給食を作っていきます。

たくさん食べて寒さに負けない体を作りましょう！

おもちつきがあります



1/17（金）におもちつきを行います。この季節ならではのイベントですし、もしかしたら初めておもちつきをする子もいるかもしれません。きっと楽しみにしていることと思います★こどもたちは実際にきねとうすでおもちをつきます。出来上がったおもち、少々時季外れにはなりますが、鏡餅にして掲示する予定です。保護者の皆様は登降園時にご覧になってください。この日の給食は、乳児・幼児で別献立となっています。

【乳児： そぼろごはん / 豚汁 / みかん】

【幼児： もち（きなこ・磯辺・みたらし） / 豚汁 / みかん】

※給食で提供するおちは、給食室で作ったものとなります。

おちは1個30g程度にちいさく丸めて味付けをします。のどにつまらせないよう、見守りと声掛けをして、行事食を楽しみます★

<給食室からの連絡>

保育園でおもちを食べることに不安があるご家庭は、各クラスの担任まで早めにご連絡ください。おもちの代わりにそぼろごはんを提供いたします。