

2025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
1	土	牛乳 アスパラガス	チャーハン スティック野菜 中華風スープ みかん	牛乳 たまごサンド	551 Kcal 25 g	21.9 g
3	月	ブドウジュース	福豆としらすごはん 魚の新緑揚げ れんこんサラダ すまし汁	麦茶 パフェ	486 Kcal 20 g	18.6 g
4	火	牛乳 豆花クッキー	肉みそスパゲッティ 小松菜のごま和え 豆腐スープ	牛乳 コーンカレーおにぎり	533 Kcal 17 g	22.8 g
5	水	牛乳 アスパラガス	【お誕生日会】中華おこわ 中華風ローストチキン マカロニサラダ ワンタンスープ	牛乳 ブラウニー	601 Kcal 28 g	27.1 g
6	木	ブドウジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の西京焼き 切り干し大根のごま和え かきたま汁	牛乳 マカロニきなこ和え	516 Kcal 13 g	29.1 g
7	金	牛乳 Hiガッキー	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き ツナマヨれんこんサラダ 白菜スープ	牛乳 梅かつおおにぎり	566 Kcal 21 g	23.1 g
8	土	牛乳 アスパラガス	カレーピラフ フレンチサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 アンマガサンド	504 Kcal 18 g	16.4 g
10	月	牛乳 ベジタブルせんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 おからドーナツ	521 Kcal 18 g	21.1 g
12	水	牛乳 アスパラガス	ごはん 豚肉の生姜焼き のり和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン	504 Kcal 15 g	25.8 g
13	木	ブドウジュース スティックチーズ	米粉ロールパン チーズハンバーグ 白菜とひじきのごま和え 水菜スープ	オレンジゼリー せんべい	508 Kcal 21 g	16.3 g
14	金	牛乳 Hiガッキー	アルファ米わかめごはん 肉じゃが 梅おかか和え みそ汁	牛乳 バレンタインケーキ	560 Kcal 14 g	22.1 g
15	土	牛乳 アスパラガス	チャーハン スティック野菜 中華風スープ みかん	牛乳 たまごサンド	551 Kcal 23 g	21.7 g
17	月	牛乳 ベジタブルせんべい	ごはん 魚の新緑揚げ れんこんサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク パナナ	588 Kcal 19 g	22.4 g
18	火	牛乳 豆花クッキー	肉みそスパゲッティ 小松菜のごま和え 豆腐スープ	牛乳 コーンカレーおにぎり	533 Kcal 17 g	22.8 g
19	水	牛乳 アスパラガス	ごはん 中華風ローストチキン マカロニサラダ ワンタンスープ	牛乳 ブラウニー	603 Kcal 25 g	26.0 g
20	木	ブドウジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の西京焼き 切り干し大根のごま和え かきたま汁	牛乳 マカロニきなこ和え	516 Kcal 13 g	29.1 g
21	金	牛乳 Hiガッキー	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き ツナマヨれんこんサラダ 白菜スープ	牛乳 梅かつおおにぎり	566 Kcal 21 g	23.1 g
22	土	牛乳 アスパラガス	カレーピラフ フレンチサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 アンマガサンド	504 Kcal 18 g	17.4 g
25	火	牛乳 豆花クッキー	栄養たっぷりそぼろ丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 おからドーナツ	520 Kcal 18 g	21.1 g
26	水	牛乳 アスパラガス	ごはん 豚肉の生姜焼き のり和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン	517 Kcal 15 g	25.8 g
27	木	ブドウジュース スティックチーズ	米粉ロールパン チーズハンバーグ 白菜とひじきのごま和え 水菜スープ	オレンジゼリー せんべい	508 Kcal 21 g	18.4 g
28	金	牛乳 Hiガッキー	アルファ米わかめごはん 肉じゃが 梅おかか和え みそ汁	牛乳 おにまんじゅう	560 Kcal 14 g	22.1 g

2月2日は節分です



節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことをいいます。現在は立春の前日を節分といいます。節分には豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。また、数え歳のかずだけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。

大豆の効果・効能

- ・からだを温めます
- ・脳も活性化
- ・糖を燃焼します
- ・繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進
- ・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン類が豊富で油と合わせて摂ることで吸収率がよくなります。
- ・食物繊維もたっぷり含まれています。



2月のメニュー



・魚の新緑揚げ

衣の中にみじん切りにしたパセリを混ぜ、魚と一緒に揚げます。パセリの緑色が映え、春を感じるようなメニューです。

・おにまんじゅう

角切りにしたさつま芋を使った蒸しパンです。鬼のツノや、こん棒をイメージする形から「おにまんじゅう」になったそうです。

お知らせ

2月14日、28日の主食は非常食用のアルファ米になります。
災害時に食べるご飯がどんなものか？先生が実際に子供たちの目の前で作ってくれます。



2025年



献立表(12か月頃～)

館第一すぎのご保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	麦茶 ベビー スティック	チャーハン スティック野菜 中華風スープ みかん	牛乳 たまごサンド 野菜スープ
3	月	牛乳 かぼちゃ のボーロ	福豆としらすごはん 魚の新緑揚げ れんこんサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 小松菜スープ
4	火	牛乳 豆花 クッキー	肉みそスパゲッティ ごま和え 豆腐スープ	牛乳 豆腐おかがかゆ みそ汁
5	水	牛乳 ベビー スティック	【お誕生日会】中華おこわ 中華風ローストチキン マカロニサラダ ワンタンスープ	牛乳 ブラウニー
6	木	牛乳 かぼちゃ のボーロ	軟飯 鮭の西京焼き ごま和え かきたま汁	牛乳 マカロニきなこ和え 小松菜スープ
7	金	牛乳 ベビー スティック	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き ツナマヨれんこんサラダ 白菜スープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
8	土	牛乳 ベビー スティック	ピラフ フレンチサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 アンマガサンド わかめスープ
10	月	牛乳 かぼちゃ のボーロ	栄養たっぷりそぼろ丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 おからドーナツ 大根スープ
12	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯 豚肉の生姜焼き のり和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン 野菜スープ
13	木	牛乳 かぼちゃ のボーロ	米粉ロールパン ハンバーグ ごま和え 水菜スープ	オレンジゼリー ベビーステック
14	金	牛乳 HIガッキー	アルファ米わかめごはん 肉じゃが 梅おかがか和え みそ汁	牛乳 オニまんじゅう ミルクスープ
15	土	牛乳 ベビー スティック	チャーハン スティック野菜 中華風スープ みかん	牛乳 たまごサンド 野菜スープ
17	月	牛乳 かぼちゃ のボーロ	ごはん 魚の新緑揚げ れんこんサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク 小松菜スープ
18	火	牛乳 豆花 クッキー	肉みそスパゲッティ ごま和え 豆腐スープ	牛乳 豆腐おかがかゆ みそ汁
19	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯 中華風ローストチキン マカロニサラダ ワンタンスープ	牛乳 ブラウニー
20	木	牛乳 かぼちゃ のボーロ	軟飯 鮭の西京焼き ごま和え かきたま汁	牛乳 マカロニきなこ和え 小松菜スープ
21	金	牛乳 HIガッキー	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き ツナマヨれんこんサラダ 白菜スープ	牛乳 梅かつおおにぎり みそ汁
22	土	牛乳 ベビー スティック	ピラフ フレンチサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 アンマガサンド わかめスープ
25	火	牛乳 豆花 クッキー	栄養たっぷりそぼろ丼 ゆかり和え みそ汁	牛乳 おからドーナツ 大根スープ
26	水	牛乳 ベビー スティック	軟飯 豚肉の生姜焼き のり和え みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン 野菜スープ
27	木	牛乳 かぼちゃ のボーロ	米粉ロールパン ハンバーグ ごま和え 水菜スープ	オレンジゼリー ベビーステック
28	金	牛乳 HIガッキー	アルファ米わかめごはん 肉じゃが 梅おかがか和え みそ汁	牛乳 オニまんじゅう ミルクスープ

2月2日は節分です



節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことをいいます。現在は立春の前日を節分といいます。節分には豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。また、数え歳のかずだけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。

大豆の効果・効能

- ・からだを温めます
- ・脳も活性化
- ・糖を燃焼します
- ・繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進
- ・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン類が豊富で油と合わせて摂ることで吸収率がよくなります。
- ・食物繊維もたっぷり含まれています。



2月のメニュー



- ・魚の新緑揚げ
衣の中にみじん切りにしたパセリを混ぜ、魚と一緒に揚げます。パセリの緑色が映え、春を感じるようなメニューです。
- ・おにまんじゅう
角切りにしたさつま芋を使った蒸しパンです。鬼のツノや、こん棒をイメージする形から「おにまんじゅう」になったそうです。

お知らせ

2月14日、28日の主食は非常食用のアルファ米になります。
災害時に食べるご飯がどんなものか？先生が実際に子供たちの目の前で作ってくれます。



2025年 2月 献立表(9～11か月頃)

館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
1	土	たまごがゆ ポイル野菜 中華風スープ	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
3	月	しらすがゆ 煮魚 おひたし すまし汁	コーンフレーク豆乳浸し 小松菜スープ ミルク
4	火	肉みそうどん 野菜の柔らか煮 豆腐スープ	豆腐おかかがゆ みそ汁 ミルク
5	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉の照り煮 野菜サラダ ワンタンスープ	野菜おじや 麩のスープ ミルク
6	木	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 野菜の柔らか煮 かきたま汁	きな粉がゆ 小松菜スープ ミルク
7	金	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 白菜スープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
8	土	人参がゆ キャベツ煮 オニオンスープ	パンがゆ わかめスープ ミルク
10	月	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 みぞれ大根 みそ汁	おからドーナツ豆乳浸し 大根スープ ミルク
12	水	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 のり煮 みそ汁	蒸しパン豆乳浸し 野菜スープ ミルク
13	木	米粉ロールパン豆乳浸し ハンバーグくずし煮 白菜煮 水菜スープ	おじや 白菜スープ ミルク
14	金	わかめがゆ 野菜の煮物 おかか煮 みそ汁	豆腐がゆ ミルクスープ ミルク
15	土	たまごがゆ ポイル野菜 中華風スープ	パンがゆ 野菜のスープ ミルク
17	月	しらすがゆ 煮魚 おひたし すまし汁	コーンフレーク豆乳浸し 小松菜スープ ミルク
18	火	肉みそうどん 野菜の柔らか煮 豆腐スープ	豆腐おかかがゆ みそ汁 ミルク
19	水	人参がゆ 鶏肉の照り煮 野菜サラダ ワンタンスープ	野菜おじや 麩のスープ ミルク
20	木	全がゆ 鮭と人参の炒め煮 野菜の柔らか煮 かきたま汁	きな粉がゆ 小松菜スープ ミルク
21	金	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 白菜スープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
22	土	人参がゆ キャベツ煮 オニオンスープ	パンがゆ わかめスープ ミルク
25	火	全がゆ 栄養たっぷりそぼろ煮 みぞれ大根 みそ汁	おからドーナツ豆乳浸し 大根スープ ミルク
26	水	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 のり煮 みそ汁	蒸しパン豆乳浸し 野菜スープ ミルク
27	木	米粉ロールパン豆乳浸し ハンバーグくずし煮 白菜煮 水菜スープ	おじや 白菜スープ ミルク
28	金	わかめがゆ 野菜の煮物 おかか煮 みそ汁	豆腐がゆ ミルクスープ ミルク

2月2日は節分です

節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことをいいます。現在は立春の前日を節分といいます。節分には豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。また、数え歳のかずだけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。

大豆の効果・効能

- ・からだを温めます
- ・脳も活性化
- ・糖を燃焼します
- ・繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進
- ・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン類が豊富で油と合わせて摂ることで吸収率がよくなります。
- ・食物繊維もたっぷり含まれています。



2月のメニュー



- ・魚の新緑揚げ
衣の中にみじん切りにしたパセリを混ぜ、魚と一緒に揚げます。パセリの緑色が映え、春を感じるようなメニューです。
- ・おにまんじゅう
角切りにしたさつま芋を使った蒸しパンです。鬼のツノや、こん棒をイメージする形から「おにまんじゅう」になったそうです。

お知らせ

2月14日、28日の主食は非常食用のアルファ米になります。
災害時に食べるご飯がどんなものか？先生が実際に子供たちの目の前で作ってくれます。




日	曜	午前食	午後食
1	土	全がゆ 野菜の柔らか煮 中華風スープ	米粉パンがゆ 野菜スープ ミルク
3	月	しらすがゆ 煮魚 おひたし すまし汁	コーンフレークがゆ 小松菜スープ ミルク
4	火	そばうどん 野菜の柔らか煮 豆腐スープ	豆腐おかかがゆ みそ汁 ミルク
5	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉の中華風煮 人参甘煮 ワンタンスープ	野菜おじや 麩のスープ ミルク
6	木	全がゆ 鮭と人参の煮物 野菜の柔らか煮 青菜スープ	きな粉がゆ 小松菜スープ ミルク
7	金	米粉パンがゆ 鶏肉の甘煮 やさい煮 白菜スープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
8	土	人参がゆ キャベツ煮 オニオンスープ	米粉パンがゆ わかめスープ ミルク
10	月	全がゆ 栄養たっぷりそばろ煮 みぞれ大根 みそ汁	野菜がゆ 大根スープ ミルク
12	火	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 のり煮 みそ汁	野菜がゆ スープ ミルク
13	水	米粉パンがゆ 野菜のそばろ煮 白菜の煮物 春雨スープ	おじや 白菜スープ ミルク
14	木	わかめがゆ 野菜の煮物 おかか煮 みそ汁	豆腐がゆ ミルクスープ ミルク
15	金	全がゆ 野菜の柔らか煮 中華風スープ	米粉パンがゆ 野菜スープ ミルク
17	月	全がゆ 煮魚 おひたし すまし汁	コーンフレークがゆ 小松菜スープ ミルク
18	火	そばうどん 野菜の柔らか煮 豆腐スープ	豆腐おかかがゆ みそ汁 ミルク
19	水	全がゆ 鶏肉の中華風煮 人参甘煮 ワンタンスープ	野菜おじや 麩のスープ ミルク
20	木	全がゆ 鮭と人参の煮物 野菜の柔らか煮 青菜スープ	きな粉がゆ 小松菜スープ ミルク
21	金	米粉パンがゆ 鶏肉の甘煮 やさい煮 白菜スープ	おかかがゆ みそ汁 ミルク
22	土	人参がゆ キャベツ煮 オニオンスープ	米粉パンがゆ わかめスープ ミルク
25	火	全がゆ 栄養たっぷりそばろ煮 みぞれ大根 みそ汁	野菜がゆ 大根スープ ミルク
26	水	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 のり煮 みそ汁	野菜がゆ スープ ミルク
27	木	米粉パンがゆ 野菜のそばろ煮 白菜の煮物 春雨スープ	おじや 白菜スープ ミルク
28	金	わかめがゆ 野菜の煮物 おかか煮 みそ汁	豆腐がゆ ミルクスープ ミルク

2月2日は節分です


節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことをいいます。現在は立春の前日を節分といいます。節分には豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。また、数え歳のかずだけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。

大豆の効果・効能

- ・からだを温めます
- ・脳も活性化
- ・糖を燃焼します
- ・繊維質が多い(整腸作用・便秘予防)
- ・骨粗しょう症予防
- ・成長の促進
- ・カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン類が豊富で油と合わせて摂ることで吸収率がよくなります。
- ・食物繊維もたっぷり含まれています。



2月のメニュー



- ・魚の新緑揚げ
衣の中にみじん切りにしたパセリを混ぜ、魚と一緒に揚げます。パセリの緑色が映え、春を感じるようなメニューです。
- ・おにまんじゅう
角切りにしたさつま芋を使った蒸しパンです。鬼のツノや、こん棒をイメージする形から「おにまんじゅう」になったそうです。

お知らせ

2月14日、28日の主食は非常食用のアルファ米になります。
災害時に食べるご飯がどんなものか？先生が実際に子供たちの目の前で作ってくれます。

