

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
1	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 きなこサンド	542 Kcal 18 g	19.8 g
4	火	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩麴焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 クッキー	511 Kcal 16.6 g	24.8 g
5	水	りんごジュース	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 大学芋	529 Kcal 14.6 g	17.8 g
6	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニのクリーム煮 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	そばろおにぎり 浅漬けきゅうり	570 Kcal 18.5 g	18.6 g
7	金	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 レーズンスコーン	573 Kcal 20.4 g	21.1 g
10	月	牛乳 菓子	ごはん 豚肉のごま照り焼き わかめサラダ みそ汁	麦茶 チヂミ	511 Kcal 16.2 g	23.5 g
11	火	牛乳 菓子	お弁当			
12	水	牛乳 菓子	ごはん さばのみそ煮 ゆかりあえ すまし汁	牛乳 照り焼きドッグ	594 Kcal 21.9 g	30.3 g
13	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん チキンカレー きのことサラダ パナナ	フルーチェ ソルトクラッカー	574 Kcal 13.8 g	15.6 g
14	金	牛乳 菓子	きつねうどん じゃがいものマヨ昆布和え 即席漬け	わかめおにぎり スティックチーズ	523 Kcal 11.5 g	18.3 g
15	土	牛乳 菓子	スタミナ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	545 Kcal 14.2 g	24.4 g
17	月	牛乳 菓子	【★にじ組リクエストメニュー】 ごはん 油淋鶏 みそドレサラダ はるさめスープ	牛乳 バナナケーキ	670 Kcal 27.6 g	21.2 g
18	火	牛乳 菓子	ごはん 肉野菜炒め 酢の物 みそ汁	麦茶 のり塩ポテト	402 Kcal 11.5 g	16.1 g
19	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭の塩麴焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 クッキー	511 Kcal 16.6 g	24.8 g
20	木	りんごジュース スティックチーズ	米粉ロールパン マカロニのクリーム煮 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	そばろおにぎり 浅漬けきゅうり	570 Kcal 18.5 g	18.6 g
21	金	牛乳 菓子	ごはん マーボー豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 レーズンスコーン	573 Kcal 20.4 g	21.1 g
22	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 きなこサンド	542 Kcal 18 g	19.8 g
25	火	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 大学芋	529 Kcal 14.6 g	17.8 g
26	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】さつまいもごはん 鶏肉の生姜焼き ごまあえ みそ汁 みかん	牛乳 シュガー揚げパン	587 Kcal 20.7 g	22.9 g
27	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん チキンカレー きのことサラダ パナナ	ココアプリン ソルトクラッカー	670 Kcal 21.6 g	21.3 g
28	金	牛乳 菓子	きつねうどん じゃがいものマヨ昆布和え 即席漬け	わかめおにぎり スティックチーズ	523 Kcal 11.5 g	18.3 g
29	土	牛乳 菓子	スタミナ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	545 Kcal 14.2 g	24.4 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	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 きなこサンド 鶏肉と野菜のスープ
4	火	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 クッキー 魚と野菜のスープ
5	水	りんごジュース 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 さつまいもフライ 豚肉と野菜のスープ
6	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	牛乳 そばろおにぎり 野菜スープ
7	金	牛乳 菓子	軟飯 マーボー豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
10	月	牛乳 菓子	軟飯 豚肉のごま照り焼き わかめサラダ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
11	火	牛乳 菓子	お弁当	
12	水	牛乳 菓子	軟飯 さばのみそ煮 ゆかりあえ すまし汁	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
13	木	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 きのこサラダ パナナ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
14	金	牛乳 菓子	わかめうどん こふきいも 即席漬け	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
15	土	牛乳 菓子	スタミナ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ
17	月	牛乳 菓子	【★にじ組リクエストメニュー】軟飯 鶏のから揚げ みそドレサラダ はるさめスープ	牛乳 パナナケーキ 鶏肉と野菜のスープ
18	火	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	牛乳 のり塩ポテト 豚肉と野菜のスープ
19	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 クッキー 魚と野菜のスープ
20	木	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン マカロニクリーム煮 しゃきしゃきサラダ 白菜スープ	牛乳 そばろおにぎり 野菜スープ
21	金	牛乳 菓子	軟飯 マーボー豆腐 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
22	土	牛乳 菓子	チキンライス ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 きなこサンド 鶏肉と野菜のスープ
25	火	牛乳 菓子	栄養たっぷりそばろ丼 トマト みそ汁	牛乳 さつまいもフライ 豚肉と野菜のスープ
26	水	牛乳 菓子	【お誕生日会】さつまいもごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ みそ汁 みかん	牛乳 揚げパン 鶏肉と野菜のスープ
27	木	みかんジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 きのこサラダ パナナ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
28	金	牛乳 菓子	わかめうどん こふきいも 即席漬け	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
29	土	牛乳 菓子	スタミナ丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 豚肉と野菜のスープ

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	土	鶏がゆ ポテトスープ ヨーグルト	米粉コッペパン牛乳浸し 野鶏肉と菜のスープ ミルク
4	火	全粥 鮭の人参煮 にんじんの甘煮 すまし汁	全粥 魚と野菜のスープ ミルク
5	水	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト みそ汁	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	木	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 しゃきしゃきサラダ 白菜スープ	鶏がゆ 野菜スープ ミルク
7	金	全粥 角切り野菜のサラダ 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
10	月	全粥 豚肉の甘辛煮 わかめサラダ 味噌汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	火	お弁当	
12	水	全粥 めかじきのみそ煮 みぞれ大根 すまし汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	木	全粥 野菜のクリーム煮 塩揉みキャベツ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	金	わかめうどん マッシュポテト キャベツの柔らか煮	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	土	スタミナ丼 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	月	【★にじ組リクエストメニュー】 全粥 鶏肉の甘辛煮 みそドレサラダ はるさめスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	火	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 酢の物 みそ汁	のり塩ポテト 豚肉と野菜のスープ ミルク
19	水	全粥 鮭の人参煮 にんじんの甘煮 すまし汁	全粥 魚と野菜のスープ ミルク
20	木	米粉ロールパン牛乳浸し マカロニクリーム煮 しゃきしゃきサラダ 白菜スープ	鶏がゆ 野菜スープ ミルク
21	金	全粥 角切り野菜のサラダ 中華風スープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
22	土	鶏がゆ ポテトスープ ヨーグルト	米粉コッペパン牛乳浸し 野鶏肉と菜のスープ ミルク
25	火	栄養たっぷりそぼろ丼 トマト みそ汁	さつまいもがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
26	水	【お誕生日会】 さつまいもがゆ 鶏肉と野菜の煮物 ごまあえ 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
27	木	全粥 野菜のクリーム煮 塩揉みキャベツ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	金	わかめうどん マッシュポテト キャベツの柔らか煮	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	土	スタミナ丼 みそ汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
肌寒くなってくる11月はさまざまな野菜が食べごろとなります。
10月には子どもたちがおいしいさつまいもを沢山収穫しました！
旨味や栄養が増した秋野菜を使って寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



「だし」で味わう和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ受け継がれてきた食文化で栄養バランスが良く、健康的な食事で家庭や地域の行事で食事を共にすることにより絆を深める役割を果たしています。和食にはおいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。「だし」には脂質、糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、健康的といわれる理由はここに 있습니다。

給食室では毎日「煮干し」からだしをとって、みそ汁やおかずで使用しています。だしが加わることで全体の味わいがより深いものになり調味料をあまりつかわずに薄味に仕上げることができます。他にも昆布だし、かつおだし、干しいたけだしなど用途に合わせて使用しています。幼少期は食の大切さを学ぶ上でも、また味覚形成の上でも大変重要な時期です。そこで今月のお誕生日会給食は「和食の日」に合わせて立ててみました。メニューは「さつまいもごはん・ごまあえみそしる・みかん」です。子どもたちにもみそ汁のだしについておはなししたいと思います。幼少期に本物の「だし」の「うま味」を体感することは幼い頃の記憶として鮮明に残り、和食文化に興味をもつきっかけにもなると思います。今回は一般社団法人和食文化国民会議より資料を取り寄せて各ご家庭に配布する予定なのでご家庭でも是非目を通していただければと思います！

新座市の郷土料理



新座市は11月1日(土)に市政行政55周年を迎えます。今月是新座市の郷土料理「うどん」にちなんで「きつねうどん」を「埼玉県民の日」の14日(と28日)に出す予定です。昔から武蔵野の大地は稲作に適していない土地柄で、稲作の代わりに麦やサツマイモなどが多く作られていました。お盆や正月、結婚式等、人が集まる特別な時に取れた小麦を粉にし、手打ちうどんでおもてなししていたそうです。

リクエスト給食を実施します♪



今年度も残すところあと5ヵ月になりました。そこで11月から各クラス順番にリクエストメニューを聞いていきたいと思います★スタートはにじ組さんです。にじ組さんは普段の給食で先生から見て進み具合が良いもの、喜んで食べているもの、おかわりで人気な物から選んでくれました。にじぐみさんは唐揚げが大人気だそうです(*´艸`)メニューは以下のように決まりました。

✿ごはん 油淋鶏 みそドレサラダ はるさめスープ

にじ組さんの好きが沢山詰まったメニューです！
午後おやつは新メニューの「バナナケーキ」です。にじ組さんにはケーキに入れるバナナを潰すお手伝いをしてもらおう予定です。バナナの形や匂いに触れると共に潰す感覚も楽しんでもらえたらと思います♪

11月 旬の食材

- ☒ ブロッコリー
- ☒ ごぼう
- ☒ さつまいも
- ☒ さば
- ☒ ゆず
- ☒ りんご

