

2025年



こんだてひょう

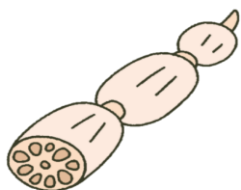
館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳前おやつ	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	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん 車麩と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	532 Kcal 18 g	26.9 g
2	火	牛乳 鉄塩せんべい	ごはん ひじき入りひき肉焼き ごま和え なめこ汁	牛乳 豆腐のブラウニー	580 Kcal 20 g	25.3 g
3	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	けんちんうどん ちくわの天ぷら 即席漬け	牛乳 大学芋	518 Kcal 15 g	20.6 g
4	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 白身魚の塩麹パン粉焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 そぼろおにぎり	525 Kcal 15 g	25.1 g
5	金	飲むヨーグルト	ごはん ミルクカレー コールスローサラダ 麦茶	フルーチェ せんべい	525 Kcal 12 g	19.2 g
6	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 果物	牛乳 コーンパン	545 Kcal 20 g	20.8 g
8	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん チャブチェ ゆかり和え すまし汁	牛乳 ポンデケージョ	576 Kcal 20 g	26.1 g
9	火	牛乳 鉄塩せんべい	餃子丼 野菜の甘酢漬け 中華スープ	牛乳 きんとん春巻き	501 Kcal 17 g	19.0 g
10	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	スパゲティカレーソース フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 お麩きな粉 せんべい	560 Kcal 21 g	24.0 g
11	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 梅かつおおにぎり	541 Kcal 17 g	22.7 g
12	金	牛乳 コンソメリング	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香りและ みそ汁	ヨーグルト せんべい	488 Kcal 16 g	25.2 g
15	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん 車麩と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン	532 Kcal 17 g	26.9 g
16	火	牛乳 鉄塩せんべい	ごはん ひじき入りひき肉焼き ごま和え なめこ汁	牛乳 豆腐のブラウニー	580 Kcal 20 g	25.3 g
17	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	けんちんうどん ちくわの天ぷら 即席漬け	牛乳 大学芋	518 Kcal 15 g	20.6 g
18	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 白身魚の塩麹パン粉焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 そぼろおにぎり	525 Kcal 15 g	25.1 g
19	金	牛乳 コンソメリング	ごはん ミルクカレー コールスローサラダ 麦茶	フルーチェ せんべい	525 Kcal 12 g	19.2 g
20	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 果物	牛乳 コーンパン	545 Kcal 20 g	19.6 g
22	月	牛乳 豆花クッキー	【お誕生日会】ピラフ イタリアンチキン ブロッコリーサラダ 水菜スープ みかん	牛乳 クリスマスケーキ	549 Kcal 20 g	22.1 g
23	火	牛乳 鉄塩せんべい	餃子丼 野菜の甘酢漬け 中華スープ	牛乳 きんとん春巻き	501 Kcal 17 g	19.0 g
24	水	牛乳 野菜入りソフト せんべい	スパゲティカレーソース フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 おはぎ(きなこ)	560 Kcal 20 g	24.0 g
25	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 クッキー	541 Kcal 18 g	22.7 g
26	金	牛乳 コンソメリング	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香りและ みそ汁	年越しうどん	488 Kcal 16 g	25.2 g
27	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	チャーハン ナムル 春雨スープ 果物	牛乳 たまごサンド	585 Kcal 20 g	22.6 g

## 旬の食材

## れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。



## 旬の食材

## みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことで、日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう。

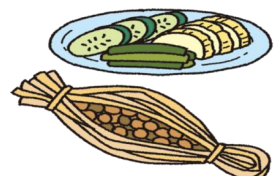
## おもちつき

12月24日は、お餅つきです。もち米がだんだんとお餅になっていく様子を見たり蒸かした香りを感じながら、子供たちが杵を持って餅つきをします。ついたお餅は、お正月飾りの鏡もちにします。



## 発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	牛乳 のりわかめ せんべい	軟飯 車麩と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 豆乳スープ
2	火	牛乳 ポテトとほうれん草の せんべい	軟飯 ひじき入りひき肉焼き ごま和え みそ汁	牛乳 豆腐のブラウニー
3	水	牛乳 豆花 クッキー	けんちんうどん 即席漬け	牛乳 大学芋 大根スープ
4	木	牛乳 サクサク ボーロ かぼちゃ	米粉ロールパン 白身魚の塩麴パン粉焼き お浸し チンゲン菜のスープ	牛乳 そぼろおにぎり みそ汁
5	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ	フルーチェ せんべい
6	土	牛乳 アスパラ ガスビス ケット	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 果物	牛乳 ハムチーズサンド オニオンスープ
8	月	牛乳 のりわかめ せんべい	軟飯 チャプチェ ゆかり和え すまし汁	牛乳 豆腐おかががゆ 野菜スープ
9	火	牛乳 ポテトとほうれん草の せんべい	餃子丼 甘酢漬け 中華スープ	牛乳 きんとん春巻き すまし汁
10	水	牛乳 豆花 クッキー	野菜うどん フレンチサラダ	牛乳 お麩きな粉 わかめスープ
11	木	牛乳 サクサク ボーロ かぼちゃ	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 梅おかかおにぎり みそ汁
12	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香り和え みそ汁	ヨーグルト せんべい
15	月	牛乳 のりわかめ せんべい	軟飯 車麩と豚肉のチャンプルー 白菜ときゅうりの梅和え みそ汁	牛乳 ハムとチーズの蒸しパン 豆乳スープ
16	火	牛乳 ポテトとほうれん草の せんべい	軟飯 ひじき入りひき肉焼き ごま和え みそ汁	牛乳 豆腐のブラウニー
17	水	牛乳 豆花 クッキー	けんちんうどん 即席漬け	牛乳 大学芋 大根スープ
18	木	牛乳 サクサク ボーロ かぼちゃ	米粉ロールパン 白身魚の塩麴パン粉焼き お浸し チンゲン菜のスープ	牛乳 そぼろおにぎり みそ汁
19	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ	フルーチェ せんべい
20	土	牛乳 アスパラ ガスビス ケット	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 果物	牛乳 ハムチーズサンド オニオンスープ
22	月	牛乳 のりわかめ せんべい	【お誕生日会】ピラフ イタリアンチキン ブロッコリーサラダ 水菜スープ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ
23	火	牛乳 ポテトとほうれん草の せんべい	餃子丼 甘酢漬け 中華スープ	牛乳 きんとん春巻き すまし汁
24	水	牛乳 豆花 クッキー	野菜うどん フレンチサラダ	牛乳 きな粉がゆ わかめスープ
25	木	牛乳 サクサク ボーロ かぼちゃ	米粉ロールパン クリームシチュー コーンサラダ	牛乳 梅おかかおにぎり みそ汁
26	金	牛乳 紫いも せんべい	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香り和え みそ汁	年越しうどん
27	土	牛乳 アスパラ ガスビス ケット	チャーハン ナムル 春雨スープ 果物	牛乳 たまごサンド わかめスープ

旬の食材

れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。



旬の食材



みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことで、日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう



おもちつき

12月24日は、お餅つきです。もち米がだんだんとお餅になっていく様子を見たり蒸かした香りを感じながら、子供たちが杵を持って餅つきをします。ついたお餅は、お正月飾りの鏡もちにします。



発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。



2025年 12月 献立表(9~11か月頃)

館第一すぎのご保育園

日	曜	午前食	午後食	
1	月	全がゆ 車麴の煮物 白菜きゅうりのお浸し みそ汁	麴がゆ 豆乳スープ	ミルク
2	火	全がゆ ひじき入りひき肉あんかけ 野菜の柔らか煮 みそ汁	豆腐がゆ すまし汁	ミルク
3	水	けんちんうどん キャベツの柔らか煮	さつま芋がゆ 大根スープ	ミルク
4	木	米粉ロールパン牛乳浸し 煮魚 お浸し チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁	ミルク
5	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し	野菜ぞうすい ポテトスープ	ミルク
6	土	鶏ぞうすい ボイル野菜 みそ汁	食パン牛乳浸し オニオンスープ	ミルク
8	月	全がゆ 春雨炒め煮 みぞれかぶ すまし汁	豆腐おかかがゆ 野菜スープ	ミルク
9	火	野菜がゆ 大根煮 中華風スープ	さつま芋がゆ すまし汁	ミルク
10	水	野菜うどん 煮浸し	きな粉がゆ わかめスープ	ミルク
11	木	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー ドレッシング和え	おかかがゆ みそ汁	ミルク
12	金	全がゆ 鮭の味噌煮 煮浸し みそ汁	鶏ぞうすい かぶスープ	ミルク
15	月	全がゆ 車麴の煮物 白菜きゅうりのお浸し みそ汁	麴がゆ 豆乳スープ	ミルク
16	火	全がゆ ひじき入りひき肉あんかけ 野菜の柔らか煮 みそ汁	豆腐がゆ すまし汁	ミルク
17	水	けんちんうどん キャベツの柔らか煮	さつま芋がゆ 大根スープ	ミルク
18	木	米粉ロールパン牛乳浸し 煮魚 お浸し チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁	ミルク
19	金	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し	野菜ぞうすい ポテトスープ	ミルク
20	土	鶏ぞうすい ボイル野菜 みそ汁	食パン牛乳浸し オニオンスープ	ミルク
22	月	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーだし煮 水菜スープ	鶏がゆ ブロッコリースープ	ミルク
23	火	野菜がゆ 大根煮 中華風スープ	さつま芋がゆ すまし汁	ミルク
24	水	野菜うどん 煮浸し	きな粉がゆ わかめスープ	ミルク
25	木	米粉ロールパン牛乳浸し クリームシチュー ドレッシング和え	おかかがゆ みそ汁	ミルク
26	金	全がゆ 鮭の味噌煮 煮浸し みそ汁	年越しうどん	ミルク
27	土	野菜がゆ 小松菜の煮浸し 春雨スープ	米粉パンがゆ わかめスープ	ミルク

旬の食材

れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。

旬の食材

みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことで、日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう

おもちつき

12月24日は、お餅つきです。  
もち米がだんだんとお餅になっていく様子を見たり蒸かした香りを感じながら、子供たちが杵を持って餅つきをします。ついたお餅は、お正月飾りの鏡もちにします。

発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。



日	曜	午前食	午後食	
1	月	全がゆ 車麴の煮物 白菜ときゅうりのお浸し みそ汁	麴がゆ 豆乳スープ	ミルク
2	火	全がゆ ひき肉あんかけ 野菜の柔らか煮 みそ汁	豆腐がゆ すまし汁	ミルク
3	水	けんちんうどん キャベツの柔らか煮	さつま芋がゆ 大根スープ	ミルク
4	木	米粉ロールパンがゆ 煮魚 お浸し チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁	ミルク
5	金	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツのお浸し	野菜ぞうすい ポテトスープ	ミルク
6	土	鶏ぞうすい 野菜の柔らか煮 みそ汁	パンがゆ オニオンスープ	ミルク
8	月	全がゆ 春雨炒め煮 みぞれかぶ すまし汁	豆腐おかかがゆ 野菜スープ	ミルク
9	火	野菜がゆ 大根煮 中華風スープ	さつま芋がゆ すまし汁	ミルク
10	水	野菜うどん 煮浸し	きな粉がゆ わかめスープ	ミルク
11	木	米粉ロールパンがゆ 野菜のミルク煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	おかかがゆ みそ汁	ミルク
12	金	全がゆ 鮭のみそ煮 煮浸し みそ汁	鶏ぞうすい かぶスープ	ミルク
15	月	全がゆ 車麴の煮物 白菜ときゅうりのお浸し みそ汁	麴がゆ 豆乳スープ	ミルク
16	火	全がゆ ひき肉あんかけ 野菜の柔らか煮 みそ汁	豆腐がゆ すまし汁	ミルク
17	水	けんちんうどん キャベツの柔らか煮	さつま芋がゆ 大根スープ	ミルク
18	木	米粉ロールパンがゆ 煮魚 お浸し チンゲン菜のスープ	鶏がゆ みそ汁	ミルク
19	金	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツのお浸し	野菜ぞうすい ポテトスープ	ミルク
20	土	鶏ぞうすい 野菜の柔らか煮 みそ汁	パンがゆ オニオンスープ	ミルク
22	月	【お誕生日会】全がゆ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーだし煮 水菜スープ	鶏がゆ ブロッコリースープ	ミルク
23	火	野菜がゆ 大根煮 中華風スープ	さつま芋がゆ すまし汁	ミルク
24	水	野菜うどん 煮浸し	きな粉がゆ わかめスープ	ミルク
25	木	米粉ロールパンがゆ 野菜のミルク煮 キャベツの柔らか煮 みそ汁	おかかがゆ みそ汁	ミルク
26	金	全がゆ 鮭のみそ煮 煮浸し みそ汁	年越しうどん	ミルク
27	土	野菜がゆ 小松菜の煮浸し 春雨スープ	米粉パンがゆ わかめスープ	ミルク

旬の食材

れんこん

複数の穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物として、正月料理にも使われています。変色しやすいので、酢水に浸けてから調理しましょう。



旬の食材



みかん

一般的にみかんといえば温州みかんのことで、日本原産の果物です。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。購入後は傷みがないか確認し、冷暗所で保存しましょう。



おもちつき

12月24日は、お餅つきです。もち米がだんだんとお餅になっていく様子を見たり蒸かした香りを感じながら、子供たちが杵を持って餅つきをします。ついたお餅は、お正月飾りの鏡もちにします。



発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です。免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。

