

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<br>Kcal    | タンパク質<br>g |
| 1  | 月 | 牛乳 水族館ビスケット          | ごはん ビーフン ゆかり和え みそ汁                         | 牛乳 かぼちゃ春巻き          | 557 Kcal<br>19 g | 21.7 g     |
| 2  | 火 | 牛乳 鉄塩せんべい            | ごはん キーマカレー わかめサラダ 人参スープ                    | 牛乳 ツナトースト           | 580 Kcal<br>21 g | 22.3 g     |
| 3  | 水 | 牛乳 クッキー              | 【お誕生日会】子ぎつね寿司 鮭の香味焼き<br>味噌ドレッシングサラダ すまし汁 梨 | 牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ   | 599 Kcal<br>21 g | 23.6 g     |
| 4  | 木 | ぶどう<br>ジュース スティックチーズ | 米粉パン イタリアンチキン フレンチサラダ キノコスープ               | 牛乳 昆布とツナのおにぎり       | 539 Kcal<br>21 g | 23.9 g     |
| 5  | 金 | 牛乳 乗り物ビスケット          | スパゲッティミートソース コーンサラダ 豆腐スープ                  | ぶどうゼリー クラッカー        | 534 Kcal<br>18 g | 20.0 g     |
| 6  | 土 | 牛乳 アスパラガス<br>ビスケット   | 生姜焼き丼 キャベツ昆布和え みそ汁 果物                      | 牛乳 チーズサンド           | 540 Kcal<br>16 g | 24.1 g     |
| 8  | 月 | 牛乳 水族館ビスケット          | マーボー丼 梅おほかね和え ワンタンスープ                      | 牛乳 マカロニナポリタン        | 558 Kcal<br>19 g | 24.6 g     |
| 9  | 火 | 牛乳 鉄塩せんべい            | ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ 麦茶                  | フルーツヨーグルト<br>のり塩らふく | 571 Kcal<br>20 g | 20.3 g     |
| 10 | 水 | 牛乳 クッキー              | 米粉パン コーン入りミートローフ さつまいもサラダ<br>かぼちゃスープ       | 牛乳 ゆかりおにぎり          | 609 Kcal<br>19 g | 20.7 g     |
| 11 | 木 | ぶどう<br>ジュース スティックチーズ | 餃子丼 ひじきマリネ みそ汁                             | 牛乳 おからドーナツ          | 546 Kcal<br>20 g | 20.0 g     |
| 12 | 金 | 牛乳 乗り物ビスケット          | ジャージャーうどん ビクルス オクラスープ                      | 麦茶 せんべい<br>スティックチーズ | 493 Kcal<br>17 g | 18.0 g     |
| 13 | 土 | 牛乳 アスパラガス<br>ビスケット   | チキンピラフ きゅうりとトマトのサラダ コーンスープ 果物              | 牛乳 きなこサンド           | 552 Kcal<br>20 g | 20.3 g     |
| 16 | 火 | 飲むヨーグルト              | ごはん キーマカレー わかめサラダ 人参スープ                    | 牛乳 ツナトースト           | 580 Kcal<br>21 g | 22.3 g     |
| 17 | 水 | 牛乳 クッキー              | ごはん 鮭の香味焼き 味噌ドレッシングサラダ すまし汁                | 牛乳 ヨーグルト蒸しパン        | 523 Kcal<br>19 g | 21.3 g     |
| 18 | 木 | ぶどう<br>ジュース スティックチーズ | 米粉パン イタリアンチキン フレンチサラダ キノコスープ               | 牛乳 昆布とツナのおにぎり       | 539 Kcal<br>21 g | 23.9 g     |
| 19 | 金 | 飲むヨーグルト              | スパゲッティミートソース コーンサラダ 豆腐スープ                  | ぶどうゼリー クラッカー        | 495 Kcal<br>18 g | 20.0 g     |
| 20 | 土 | 牛乳 アスパラガス<br>ビスケット   | 生姜焼き丼 キャベツ昆布和え みそ汁 果物                      | 牛乳 チーズサンド           | 540 Kcal<br>16 g | 24.1 g     |
| 22 | 月 | 牛乳 水族館ビスケット          | ごはん ビーフン ゆかり和え みそ汁                         | 牛乳 かぼちゃ春巻き          | 557 Kcal<br>19 g | 21.7 g     |
| 24 | 水 | 牛乳 クッキー              | 餃子丼 ひじきマリネ みそ汁                             | 牛乳 おからドーナツ          | 546 Kcal<br>20 g | 20.0 g     |
| 25 | 木 | 飲むヨーグルト              | 米粉パン コーン入りミートローフ さつまいもサラダ<br>かぼちゃスープ       | 牛乳 ゆかりおにぎり          | 609 Kcal<br>19 g | 20.7 g     |
| 26 | 金 | 飲むヨーグルト              | ジャージャーうどん ビクルス オクラスープ                      | 麦茶 せんべい<br>スティックチーズ | 493 Kcal<br>17 g | 18.0 g     |
| 27 | 土 | 牛乳 アスパラガス<br>ビスケット   | チキンピラフ きゅうりとトマトのサラダ コーンスープ 果物              | 牛乳 きなこサンド           | 552 Kcal<br>20 g | 20.3 g     |
| 29 | 月 | 牛乳 水族館ビスケット          | マーボー丼 梅おほかね和え ワンタンスープ                      | 牛乳 マカロニナポリタン        | 558 Kcal<br>19 g | 24.6 g     |
| 30 | 火 | 飲むヨーグルト              | ごはん ミルクカレー しゃきしゃき野菜サラダ 麦茶                  | フルーツヨーグルト<br>のり塩らふく | 571 Kcal<br>20 g | 20.3 g     |

**旬の食材**

**ぶどう**

日本では50～60種ほどが出荷用として栽培されています。鮮度のよいものは実がふっくらとして皮の表面に張りがあり、ブルームと呼ばれる白い粉が付着しています。

**子どもと一緒に 食べものクイズ**

**Q 日本の米で一番生産量の多い品種は？**  
①ヒノヒカリ ②ひとめぼれ ③コシヒカリ

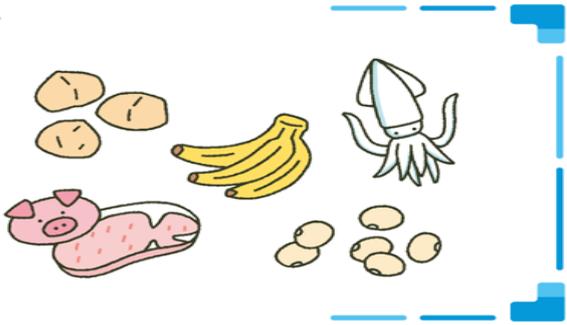
**A** 正解は③。甘みと粘り気が強く人気のコシヒカリが全体の3割ほどを占めています。2位はひとめぼれ、3位はヒノヒカリ。

**食物アレルギーについて知ろう**

**特定原材料に準ずるもの**

「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されているのは20品目です。2024年3月28日付で、まただけが削除され、マカダミアナッツが追加されました。

魚介類＝アワビ・イカなど  
木の実類＝アーモンドなど  
果物＝オレンジ・バナナなど  
そのほか、牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・大豆など



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  | 月 | 牛乳 ソフトな小魚せんべい     | 軟飯 ビーフン ゆかり和え みそ汁                        | 牛乳 かぼちゃがゆ 大根スープ    |
| 2  | 火 | 牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい | 軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ 人参スープ                 | 牛乳 ツナトースト オニオンスープ  |
| 3  | 水 | 牛乳 野菜入りソフトせんべい    | 【お誕生日会】子ぎつね寿司 鮭の照り焼き 味噌ドレッシングサラダ すまし汁 果物 | 牛乳 ブルーベリーヨーグルトケーキ  |
| 4  | 木 | 牛乳 サクサクポーロかぼちゃ    | 米粉パン イタリアンチキン フレンチサラダ オニオンスープ            | 牛乳 昆布とツナのおにぎり みそ汁  |
| 5  | 金 | 牛乳 煎いもせんべい        | スパゲッティミートソース コーンサラダ 豆腐スープ                | 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー    |
| 6  | 土 | 牛乳 野菜入りソフトせんべい    | 鶏ごはん キャベツの昆布和え みそ汁 果物                    | 牛乳 チーズサンド キャベツスープ  |
| 8  | 月 | 牛乳 ソフトな小魚せんべい     | マーボー丼 梅おかか和え ワンタンスープ                     | 牛乳 マカロニナポリタン 大根スープ |
| 9  | 火 | 牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい | 軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ 麦茶               | 牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー |
| 10 | 水 | 牛乳 野菜入りソフトせんべい    | 米粉パン ミートローフ さつまいもサラダ パンプキンスープ            | 牛乳 ゆかりおにぎり さつまい    |
| 11 | 木 | 牛乳 サクサクポーロかぼちゃ    | 餃子丼 ひじきのマリネ みそ汁                          | 牛乳 おからドーナツ キャベツスープ |
| 12 | 金 | 牛乳 煎いもせんべい        | ジャージャーうどん ビクルス オクラスープ                    | 牛乳 わかめがゆ みそ汁       |
| 13 | 土 | 牛乳 野菜入りソフトせんべい    | チキンピラフ きゅうりとトマトのサラダ コーンスープ 果物            | 牛乳 きなこサンド 野菜スープ    |
| 16 | 火 | 牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい | 軟飯 野菜のクリーム煮 わかめサラダ 人参スープ                 | 牛乳 ツナトースト オニオンスープ  |
| 17 | 水 | 牛乳 野菜入りソフトせんべい    | 軟飯 鮭の塩焼き 味噌ドレッシングサラダ すまし汁                | 牛乳 ヨーグルト蒸しパン 人参スープ |
| 18 | 木 | 牛乳 サクサクポーロかぼちゃ    | 米粉パン イタリアンチキン フレンチサラダ オニオンスープ            | 牛乳 昆布とツナのおにぎり みそ汁  |
| 19 | 金 | 牛乳 煎いもせんべい        | スパゲッティミートソース コーンサラダ 豆腐スープ                | 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー    |
| 20 | 土 | 牛乳 野菜入りソフトせんべい    | 鶏ごはん キャベツの昆布和え みそ汁 果物                    | 牛乳 チーズサンド キャベツスープ  |
| 22 | 月 | 牛乳 ソフトな小魚せんべい     | 軟飯 ビーフン ゆかり和え みそ汁                        | 牛乳 かぼちゃがゆ 大根スープ    |
| 24 | 水 | 牛乳 野菜入りソフトせんべい    | 餃子丼 ひじきのマリネ みそ汁                          | 牛乳 おからドーナツ キャベツスープ |
| 25 | 木 | 牛乳 サクサクポーロかぼちゃ    | 米粉パン ミートローフ さつまいもサラダ パンプキンスープ            | 牛乳 ゆかりおにぎり さつまい    |
| 26 | 金 | 牛乳 煎いもせんべい        | ジャージャーうどん ビクルス オクラスープ                    | 牛乳 わかめがゆ みそ汁       |
| 27 | 土 | 牛乳 野菜入りソフトせんべい    | チキンピラフ きゅうりとトマトのサラダ コーンスープ 果物            | 牛乳 きなこサンド 野菜スープ    |
| 29 | 月 | 牛乳 ソフトな小魚せんべい     | マーボー丼 梅おかか和え ワンタンスープ                     | 牛乳 マカロニナポリタン 大根スープ |
| 30 | 火 | 牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい | 軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ 麦茶               | 牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー |

**旬の食材**

**ぶどう**

日本では50～60種ほどが出荷用として栽培されています。鮮度のよいものは実がふっくらとして皮の表面に張りがあり、ブルームと呼ばれる白い粉が付着しています。

**子どもと一緒に 食べもののクイズ**

**Q** 日本の米で一番生産量の多い品種は？  
 ①ヒノヒカリ ②ひとめぼれ ③コシヒカリ

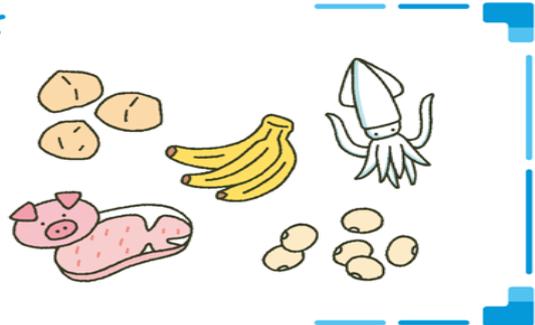
**A** 正解は③。甘みと粘り気が強く人気のコシヒカリが全体の3割ほどを占めています。2位はひとめぼれ、3位はヒノヒカリ。

**食物アレルギーについて知ろう**

**特定原材料に準ずるもの**

「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されているのは20品目です。2024年3月28日付で、まつたけが削除され、マカダミアナッツが追加されました。

魚介類＝アワビ・イカなど  
 木の実類＝アーモンドなど  
 果物＝オレンジ・バナナなど  
 そのほか、牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・大豆など



2025年 9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 ビーフン炒め煮 みぞれだいこん みそ汁            | かぼちゃがゆ 大根スープ<br>ミルク        |
| 2  | 火 | 全がゆ 野菜のクリーム煮 わかめと野菜の柔らか煮 人参スープ     | 食パン牛乳浸し オニオンスープ<br>ミルク     |
| 3  | 水 | 【お誕生日会】麩がゆ 鮭のおろし煮 お浸し すまし汁         | 野菜おじや キャベツスープ<br>ミルク       |
| 4  | 木 | 米粉パン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮 野菜の煮浸し オニオンスープ    | ツナがゆ みそ汁<br>ミルク            |
| 5  | 金 | ミートうどん ドレッシング和え 豆腐スープ              | 野菜がゆ わかめスープ<br>ミルク         |
| 6  | 土 | 鶏がゆ キャベツのお浸し みそ汁                   | 米粉パンがゆ キャベツスープ<br>ミルク      |
| 8  | 月 | マーボーあんかけ丼 おかか煮 ワンタンスープ             | トマトがゆ 大根スープ<br>ミルク         |
| 9  | 火 | 全がゆ 野菜のクリーム煮 お浸し 麦茶                | 麩海苔がゆ わかめスープ<br>ミルク        |
| 10 | 水 | 米粉パン牛乳浸し 野菜のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 パンプキンスープ | ゆかりがゆ さつまい<br>ミルク          |
| 11 | 木 | 野菜あんかけ丼 大根煮 みそ汁                    | おからドーナツ牛乳浸し キャベツスープ<br>ミルク |
| 12 | 金 | ジャージャーうどん 大根と人参の甘煮 オクラスープ          | わかめがゆ みそ汁<br>ミルク           |
| 13 | 土 | 人参がゆ トマトのおかか和え オニオンスープ             | きなこパンがゆ 野菜スープ<br>ミルク       |
| 16 | 火 | 全がゆ 野菜のクリーム煮 わかめと野菜の柔らか煮 人参スープ     | 食パン牛乳浸し オニオンスープ<br>ミルク     |
| 17 | 水 | 全がゆ 鮭のおろし煮 お浸し すまし汁                | ヨーグルト蒸しパン牛乳浸し 人参スープ<br>ミルク |
| 18 | 木 | 米粉パン牛乳浸し 鶏肉のトマト煮 野菜の煮浸し オニオンスープ    | ツナがゆ みそ汁<br>ミルク            |
| 19 | 金 | ミートうどん ドレッシング和え 豆腐スープ              | 野菜がゆ わかめスープ<br>ミルク         |
| 20 | 土 | 鶏がゆ キャベツのお浸し みそ汁                   | 米粉パンがゆ キャベツスープ<br>ミルク      |
| 22 | 月 | 全がゆ ビーフン炒め煮 みぞれだいこん みそ汁            | かぼちゃがゆ 大根スープ<br>ミルク        |
| 24 | 水 | 野菜あんかけ丼 大根煮 みそ汁                    | おからドーナツ牛乳浸し キャベツスープ<br>ミルク |
| 25 | 木 | 米粉パン牛乳浸し 野菜のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 パンプキンスープ | ゆかりがゆ さつまい<br>ミルク          |
| 26 | 金 | ジャージャーうどん 大根と人参の甘煮 オクラスープ          | わかめがゆ みそ汁<br>ミルク           |
| 27 | 土 | 人参がゆ トマトのおかか和え オニオンスープ             | きなこパンがゆ 野菜スープ<br>ミルク       |
| 29 | 月 | マーボーあんかけ丼 おかか煮 ワンタンスープ             | トマトがゆ 大根スープ<br>ミルク         |
| 30 | 火 | 全がゆ 野菜のクリーム煮 お浸し 麦茶                | 麩海苔がゆ わかめスープ<br>ミルク        |

**旬の食材**  
ぶどう

日本では50~60種ほどが出荷用として栽培されています。鮮度のよいものは実がふっくらとして皮の表面に張りがあり、ブルームと呼ばれる白い粉が付着しています。

子どもと一緒に **食べもののクイズ**

Q 日本の米で一番生産量の多い品種は？  
①ヒノヒカリ ②ひとめぼれ ③コシヒカリ

A 正解は③。甘みと粘り気が強く人気のコシヒカリが全体の3割ほどを占めています。2位はひとめぼれ、3位はヒノヒカリ。

**食物アレルギーについて知ろう**

**特定原材料に準ずるもの**

「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されているのは20品目です。2024年3月28日付で、まつたけが削除され、マカダミアナッツが追加されました。

魚介類=アワビ・イカなど  
木の实類=アーモンドなど  
果物=オレンジ・バナナなど  
そのほか、牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・大豆など

2025年 9月 献立表(7~8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 ビーフン炒め煮 みぞれだいこん みそ汁          | かぼちゃがゆ 大根スープ<br>ミルク  |
| 2  | 火 | 全がゆ 野菜のミルク煮 わかめと野菜の柔らか煮 人参スープ    | 食パンがゆ オニオンスープ<br>ミルク |
| 3  | 水 | 【お誕生日会】麩がゆ 鮭のおろし煮 お浸し すまし汁       | 野菜おじや キャベツスープ<br>ミルク |
| 4  | 木 | 米粉パンがゆ 鶏肉のトマト煮 野菜の煮浸し オニオンスープ    | ツナがゆ みそ汁<br>ミルク      |
| 5  | 金 | ミートうどん キャベツの柔らか煮 豆腐スープ           | 野菜がゆ わかめスープ<br>ミルク   |
| 6  | 土 | 鶏がゆ キャベツのお浸し みそ汁                 | 食パンがゆ キャベツスープ<br>ミルク |
| 8  | 月 | マーボーあんかけ丼 おかか煮 ワンタンスープ           | トマトがゆ 大根スープ<br>ミルク   |
| 9  | 火 | 全がゆ 野菜のミルク煮 お浸し 麦茶               | 麩海苔がゆ わかめスープ<br>ミルク  |
| 10 | 水 | 米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 パンプキンスープ | ゆかりがゆ さつまい<br>ミルク    |
| 11 | 木 | 野菜あんかけがゆ 大根煮 みそ汁                 | 人参がゆ キャベツスープ<br>ミルク  |
| 12 | 金 | あんかけうどん 大根と人参の甘煮 オクラスープ          | わかめがゆ みそ汁<br>ミルク     |
| 13 | 土 | 人参がゆ トマトのおかか煮 オニオンスープ            | きなこパンがゆ 野菜スープ<br>ミルク |
| 16 | 火 | 全がゆ 野菜のミルク煮 わかめと野菜の柔らか煮 人参スープ    | 食パンがゆ オニオンスープ<br>ミルク |
| 17 | 水 | 全がゆ 鮭のおろし煮 お浸し すまし汁              | 豆腐がゆ にんじんスープ<br>ミルク  |
| 18 | 木 | 米粉パンがゆ 鶏肉のトマト煮 野菜の煮浸し オニオンスープ    | ツナがゆ みそ汁<br>ミルク      |
| 19 | 金 | ミートうどん キャベツの柔らか煮 豆腐スープ           | 野菜がゆ わかめスープ<br>ミルク   |
| 20 | 土 | 鶏がゆ キャベツのお浸し みそ汁                 | 食パンがゆ キャベツスープ<br>ミルク |
| 22 | 月 | 全がゆ ビーフン炒め煮 みぞれだいこん みそ汁          | かぼちゃがゆ 大根スープ<br>ミルク  |
| 24 | 水 | 野菜あんかけがゆ 大根煮 みそ汁                 | 人参がゆ キャベツスープ<br>ミルク  |
| 25 | 木 | 米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 さつまいもの甘煮 パンプキンスープ | ゆかりがゆ さつまい<br>ミルク    |
| 26 | 金 | あんかけうどん 大根と人参の甘煮 オクラスープ          | わかめがゆ みそ汁<br>ミルク     |
| 27 | 土 | 人参がゆ トマトのおかか煮 オニオンスープ            | きなこパンがゆ 野菜スープ<br>ミルク |
| 29 | 月 | マーボーあんかけ丼 おかか煮 ワンタンスープ           | トマトがゆ 大根スープ<br>ミルク   |
| 30 | 火 | 全がゆ 野菜のミルク煮 お浸し 麦茶               | 麩海苔がゆ わかめスープ<br>ミルク  |



子どもと一緒に 食べもののクイズ

Q 日本の米で一番生産量の多い品種は？  
①ヒノヒカリ ②ひとめぼれ ③コシヒカリ

A 正解は③。甘みと粘り気が強く人気のコシヒカリが全体の3割ほどを占めています。2位はひとめぼれ、3位はヒノヒカリ。



食物アレルギーについて知ろう

特定原材料に準ずるもの

「特定原材料に準ずるもの」として表示が推奨されているのは20品目です。2024年3月28日付で、まつたけが削除され、マカダミアナッツが追加されました。  
魚介類＝アワビ・イカなど  
木の实類＝アーモンドなど  
果物＝オレンジ・バナナなど  
そのほか、牛肉・豚肉・鶏肉・ごま・大豆など

