

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
6	月	麦茶 ベジタブルせんべい	餃子丼 もやしの香りและ すまし汁	牛乳 ツナコーンパイ	536 Kcal 23 g	23.8 g
7	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 松風焼き 紅白なます さつま汁	七草がゆ みかん	519 Kcal 11 g	23.0 g
8	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き 大豆サラダ かぶのスープ	そばろおにぎり 浅漬けきゅうり	536 Kcal 19 g	20.8 g
9	木	オレンジ ジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の照り焼き マカロニ胡麻和え かみなり汁	牛乳 チヂミ	491 Kcal 14 g	26.4 g
10	金	牛乳 Hiガッキー	豆腐のそばろ丼 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ポンデケージョ	593 Kcal 20 g	25.7 g
11	土	牛乳 きかん棒	ピーマンの甘辛丼 大根サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 ココアサンド	514 Kcal 18 g	18.6 g
14	火	牛乳 ベジタブルせんべい	かきたまうどん ちくわの磯辺揚げ スティック野菜	牛乳 五平餅	551 Kcal 16 g	22.1 g
15	水	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン クリームシチュー ひじきサラダ	牛乳 昆布とツナおにぎり	521 Kcal 18 g	18.7 g
16	木	牛乳 きかん棒	ごはん 白身魚おろしソース 切り干し大根の胡麻和え みそ汁	牛乳 マーラカオ	584 Kcal 24 g	20.0 g
17	金	オレンジ ジュース スティックチーズ	【お誕生日会】お赤飯 ささみフライ 梅おかか和え 水菜スープ みかん	イチゴムース クラッカー	681 Kcal 14 g	28.1 g
18	土	牛乳 Hiガッキー	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 パナナ	牛乳 ツナサンド	518 Kcal 26 g	20.2 g
20	月	牛乳 ベジタブルせんべい	餃子丼 もやしの香りและ すまし汁	牛乳 ツナコーンパイ	536 Kcal 23 g	23.8 g
21	火	牛乳 豆花クッキー	ごはん 松風焼き 紅白なます さつま汁	麦茶 焼きそば	532 Kcal 13 g	23.5 g
22	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き 大豆サラダ かぶのスープ	そばろおにぎり 浅漬けきゅうり	536 Kcal 19 g	20.8 g
23	木	オレンジ ジュース スティックチーズ	ごはん 鮭の照り焼き マカロニ胡麻和え かみなり汁	牛乳 チヂミ	491 Kcal 14 g	26.4 g
24	金	牛乳 Hiガッキー	豆腐のそばろ丼 ゆかり和え すまし汁	牛乳 ポンデケージョ	593 Kcal 20 g	25.7 g
25	土	牛乳 きかん棒	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごま酢和え なめこ汁	牛乳 ジャムマガサンド	539 Kcal 18 g	27.9 g
27	月	牛乳 ベジタブルせんべい	ブルコギ丼 野菜の甘酢漬け 中華風スープ	フルーツヨーグルト せんべい	489 Kcal 14 g	21.7 g
28	火	牛乳 豆花クッキー	かきたまうどん ちくわの磯辺揚げ スティック野菜	牛乳 五平餅	551 Kcal 16 g	22.1 g
29	水	牛乳 きかん棒	米粉ロールパン クリームシチュー ひじきサラダ	牛乳 昆布とツナおにぎり	521 Kcal 18 g	18.7 g
30	木	オレンジ ジュース スティックチーズ	ごはん 白身魚おろしソース 切り干し大根の胡麻和え みそ汁	牛乳 マーラカオ	584 Kcal 24 g	20.0 g
31	金	牛乳 Hiガッキー	ごはん 豆腐チャンプルー のり和え みそ汁	コーンカレーおにぎり 浅漬け	455 Kcal 7.5 g	16.6 g

1月の行事食



1月1～3日

★おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理

それぞれの料理に新しい年への願いが込められている。



★お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。

関東では角もち、関西では丸もちがよく使われる。



1月7日

★七草粥

春の七草を刻んで入れたおかゆ

お正月のごちそうで疲れた胃を休め、

1年を健康に過ごせるように願う。



覚えよう♪春の七草

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ



1月11日

★鏡開き

お正月の鏡餅を下げ、おしるこやお雑煮にして食べる行事。昔は固い餅を食べ、歯の健康と長生きを願う「歯固め」も行っていた。



1月15日

★小豆粥

1月15日は小正月。小正月は、朝に邪気や厄を祓うと言われる小豆を入れたおかゆを食べる風習がある。また、その年の豊作を願う行事や、お正月飾りや書初めを焼く「どんど焼き」を行う。



1月のメニュー



かみなり汁

かみなり汁は豆腐を油で炒める時、「バリバリ」と雷のような音が鳴ることからかみなり汁といひます。関東では雷は夏に多くみられますが、日本海では雷は冬に多く見られます。日本海側の雷は、雪が降る前に鳴ることから「雪起こし」、魚のブリが獲れる頃に雷が鳴り始めるので「ぶり起こし」などと言われています。



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
6	月	麦茶 かぼちゃのポーロ	そばろ丼 もやしの香りしめ ずまし汁	牛乳 ツナがゆ みそ汁
7	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 松風焼き 紅白なます さつま汁	牛乳 野菜がゆ ずまし汁
8	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き ポテトサラダ かぶのスープ	牛乳 そぼろおにぎり ポテトスープ
9	木	牛乳 かぼちゃのポーロ	軟飯 鮭の照り焼き マカロニ胡麻和え 具だくさん汁	牛乳 チヂミ みそ汁
10	金	牛乳 HIガッキー	豆腐そばろ丼 ゆかり和え ずまし汁	牛乳 鶏ぞうすい みそ汁
11	土	牛乳 ベビースティック	鶏ごはん 大根サラダ みそ汁 パナナ	牛乳 ココアサンド 麩のスープ
14	火	牛乳 かぼちゃのポーロ	五目うどん スティック野菜 お浸し	牛乳 麩の味噌がゆ そぼろ汁
15	水	牛乳 豆花クッキー	米粉ロールパン クリームシチュー 人参の甘煮	牛乳 昆布とツナおにぎり みそ汁
16	木	牛乳 ベビースティック	軟飯 魚のおろし煮 お浸し みそ汁	牛乳 マーラカオ 大根スープ
17	金	牛乳 かぼちゃのポーロ	【お誕生日会】人参ごはん ささみフライ 梅おかか和え 水菜スープ みかん	イチゴムース クラッカー
18	土	牛乳 HIガッキー	塩豚丼 スティック野菜 みそ汁 みかん	牛乳 ツナサンド 豆腐スープ
20	月	牛乳 かぼちゃのポーロ	そばろ丼 もやしの香りしめ ずまし汁	牛乳 ツナがゆ みそ汁
21	火	牛乳 豆花クッキー	軟飯 松風焼き 紅白なます さつま汁	牛乳 野菜がゆ ずまし汁
22	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン 鶏肉の香草パン粉焼き ポテトサラダ かぶのスープ	牛乳 そぼろおにぎり ポテトスープ
23	木	牛乳 かぼちゃのポーロ	軟飯 鮭の照り焼き マカロニ胡麻和え 具だくさん汁	牛乳 チヂミ みそ汁
24	金	牛乳 HIガッキー	豆腐そばろ丼 ゆかり和え ずまし汁	牛乳 鶏ぞうすい みそ汁
25	土	牛乳 ベビースティック	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き ごま酢和え みそ汁	牛乳 ジャムマガサンド もやしスープ
27	月	牛乳 かぼちゃのポーロ	ブルコギ丼 甘酢漬け 中華風スープ	ヨーグルト和え クラッカー
28	火	牛乳 豆花クッキー	五目うどん スティック野菜 お浸し	牛乳 麩の味噌がゆ そぼろ汁
29	水	牛乳 ベビースティック	米粉ロールパン クリームシチュー 人参の甘煮	牛乳 昆布とツナおにぎり みそ汁
30	木	牛乳 かぼちゃのポーロ	軟飯 魚のおろし煮 お浸し みそ汁	牛乳 マーラカオ 大根スープ
31	金	牛乳 HIガッキー	軟飯 豆腐のチャンプルー のりしめ みそ汁	牛乳 鶏ぞうすい ずまし汁

1月の行事食



1月1～3日

★おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理

それぞれの料理に新しい年への願いが込められている。



★お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。

関東では角もち、関西では丸もちがよく使われる。



1月7日

★七草粥

春の七草を刻んで入れたおかゆ

お正月のごちそうで疲れた胃を休め、

1年を健康に過ごせるように願う。



覚えよう♪春の七草

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ



1月11日

★鏡開き

お正月の鏡餅を下げ、おしるこやお雑煮にして食べる行事。昔は固い餅を食べ、歯の健康と長生きを願う「歯固め」も行っていた。



1月15日

★小豆粥

1月15日は小正月。小正月は、朝に邪気や厄を祓うと言われる小豆を入れたおかゆを食べる風習がある。また、その年の豊作を願う行事や、お正月飾りや書初めを焼く「どんど焼き」を行う。



1月のメニュー



かみなり汁

かみなり汁は豆腐を油で炒める時、「バリバリ」と雷のような音が鳴ることからかみなり汁といいます。関東では雷は夏に多くみられますが、日本海では雷は冬に多く見られます。日本海側の雷は、雪が降る前に鳴ることから「雪起こし」、魚のブリが獲れる頃に雷が鳴り始めるので「ぶり起こし」などと言われています。



2025年 🌸🍷🎍 1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	
6	月	豚肉がゆ 青菜と人参の煮びたし すまし汁	ツナがゆ みそ汁	ミルク
7	火	全がゆ 松風焼きくずし煮 やさい煮 さつま汁	野菜がゆ すまし汁	ミルク
8	水	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 かぶスープ	鶏がゆ ポテトスープ	ミルク
9	木	全がゆ 鮭のおろし人参煮 マカロニと野菜のしょうゆ煮 具だくさん汁	豆腐おかかがゆ みそ汁	ミルク
10	金	そばろがゆ みぞれ大根 すまし汁	鶏ぞうすい みそ汁	ミルク
11	土	鶏ごはん 大根サラダ みそ汁	パンがゆ 麩のスープ	ミルク
14	火	五目うどん ボイル野菜 お浸し	麩の味噌がゆ そぼろ汁	ミルク
15	水	米粉ロールパン豆乳浸し クリームシチュー 人参の甘煮	ツナがゆ みそ汁	ミルク
16	木	軟飯 魚のおろし煮 やさい煮 みそ汁	マーラカオ豆乳浸し 大根スープ	ミルク
17	金	【お誕生日会】人参ごはん ささみとキャベツ煮 おかか煮 水菜スープ	麩と野菜のおかゆ 野菜スープ	ミルク
18	土	みそ汁 ボイル野菜 みそ汁	ツナパンがゆ 豆腐スープ	ミルク
20	月	豚肉がゆ 青菜と人参の煮びたし すまし汁	ツナがゆ みそ汁	ミルク
21	火	全がゆ 松風焼きくずし煮 やさい煮 さつま汁	野菜がゆ すまし汁	ミルク
22	水	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 かぶスープ	鶏がゆ ポテトスープ	ミルク
23	木	全がゆ 鮭のおろし人参煮 マカロニと野菜のしょうゆ煮 具だくさん汁	豆腐おかかがゆ みそ汁	ミルク
24	金	そばろがゆ みぞれ大根 すまし汁	鶏ぞうすい みそ汁	ミルク
25	土	全がゆ 鮭のみそ煮 お浸し みそ汁	米粉パン豆乳浸し 人参スープ	ミルク
27	月	そばろ丼 だいこん煮 中華風スープ	ヨーグルト和え 麩のスープ	ミルク
28	火	五目うどん ボイル野菜 お浸し	麩の味噌がゆ そぼろ汁	ミルク
29	水	米粉ロールパン豆乳浸し クリームシチュー 人参の甘煮	ツナがゆ みそ汁	ミルク
30	木	軟飯 魚のおろし煮 やさい煮 みそ汁	マーラカオ豆乳浸し 大根スープ	ミルク
31	金	軟飯 豆腐と鶏肉の煮物 のり和え みそ汁	鶏ぞうすい すまし汁	ミルク

1月の行事食 🍡🍡

1月1～3日

★おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理
それぞれの料理に新しい年への願いが込められている。



★お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。
関東では角もち、関西では丸もちがよく使われる。



1月7日

★七草粥

春の七草を刻んで入れたおかゆ
お正月のごちそうで疲れた胃を休め、
1年を健康に過ごせるように願う。



覚えよう♪春の七草

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ



1月11日

★鏡開き

お正月の鏡餅を下げ、おしるこやお雑煮にして食べる行事。昔は固い餅を食べ、歯の健康と長生きを願う「歯固め」も行っていた。



1月15日

★小豆粥


1月15日は小正月。小正月は、朝に邪気や厄を祓うと言われる小豆を入れたおかゆを食べる風習がある。また、その年の豊作を願う行事や、お正月飾りや書初めを焼く「どんど焼き」を行う。



1月のメニュー 🐟

かみなり汁

かみなり汁は豆腐を油で炒める時、「パリパリ」と雷のような音が鳴ることからかみなり汁といいます。関東では雷は夏に多くみられますが、日本海では雷は冬に多く見られます。日本海側の雷は、雪が降る前に鳴ることから「雪起こし」、魚のブリが獲れる頃に雷が鳴り始めるので「ぶり起こし」などと言われています。



日	曜	午前食	午後食
6	月	鶏がゆ 青菜と人参の煮びたし すまし汁	ツナがゆ みそ汁 ミルク
7	火	全がゆ 人参のそぼろ煮 やさい煮 さつま汁	野菜がゆ すまし汁 ミルク
8	水	パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜のミルク煮 かぶスープ	鶏がゆ ポテトスープ ミルク
9	木	全がゆ 鮭のおろし人参煮 麩と野菜のしょうゆ煮 具だくさん汁	豆腐おかががゆ みそ汁 ミルク
10	金	そぼろがゆ みぞれ大根 すまし汁	鶏ぞうすい みそ汁 ミルク
11	土	鶏がゆ もみじおろし煮 みそ汁	パンがゆ 麩のスープ ミルク
14	月	五目うどん 野菜の柔らかか煮 お浸し	麩の味噌がゆ そぼろ汁 ミルク
15	火	パンがゆ 野菜のミルク煮 人参のトロトロ煮	ノリがゆ みそ汁 ミルク
16	水	全がゆ 魚のおろし煮 やさい煮 みそ汁	魚がゆ 大根スープ ミルク
17	木	【お誕生日会】人参がゆ ささみとキャベツ煮 おかか煮 水菜スープ	麩と野菜のおかゆ 野菜のスープ ミルク
18	金	全がゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜の柔らかか煮 みそ汁	パンがゆ 豆腐スープ ミルク
20	月	鶏がゆ 青菜と人参の煮びたし すまし汁	ツナがゆ みそ汁 ミルク
21	火	全がゆ 人参のそぼろ煮 やさい煮 さつま汁	野菜がゆ すまし汁 ミルク
22	水	パンがゆ 鶏肉と野菜の煮物 野菜のミルク煮 かぶスープ	鶏がゆ ポテトスープ ミルク
23	木	全がゆ 鮭のおろし人参煮 麩と野菜のしょうゆ煮 具だくさん汁	豆腐おかががゆ みそ汁 ミルク
24	金	そぼろがゆ みぞれ大根 すまし汁	鶏ぞうすい みそ汁 ミルク
25	土	全がゆ 鮭のみそ煮 お浸し みそ汁	パンがゆ 人参スープ ミルク
27	月	そぼろがゆ 大根煮 中華風スープ	ヨーグルト 麩のスープ ミルク
28	火	五目うどん 野菜の柔らかか煮 お浸し	麩の味噌がゆ そぼろ汁 ミルク
29	水	パンがゆ 野菜のミルク煮 人参のトロトロ煮	ノリがゆ みそ汁 ミルク
30	木	全がゆ 魚のおろし煮 やさい煮 みそ汁	魚がゆ 大根スープ ミルク
31	金	全がゆ 豆腐と鶏肉の煮物 のり煮 みそ汁	鶏ぞうすい すまし汁 ミルク

1月の行事食 🍱🍱

1月1〜3日

★おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理
それぞれの料理に新しい年への願いが込められている。



★お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物。
関東では角もち、関西では丸もちがよく使われる。



1月7日

★七草粥

春の七草を刻んで入れたおかゆ
お正月のごちそうで疲れた胃を休め、
1年を健康に過ごせるように願う。



覚えよう♪春の七草

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ



1月11日

★鏡開き

お正月の鏡餅を下げ、おしるこやお雑煮にして食べる行事。昔は固い餅を食べ、歯の健康と長生きを願う「歯固め」も行っていた。



1月15日

★小豆粥

1月15日は小正月。小正月は、朝に邪気や厄を祓うと言われる小豆を入れたおかゆを食べる風習がある。また、その年の豊作を願う行事や、お正月飾りや書初めを焼く「どんど焼き」を行う。



1月のメニュー 🍱🍱

かみなり汁

かみなり汁は豆腐を油で炒める時、「パリパリ」と雷のような音が鳴ることからかみなり汁といいます。関東では雷は夏に多くみられますが、日本海では雷は冬に多く見られます。日本海側の雷は、雪が降る前に鳴ることから「雪起こし」、魚のブリが獲れる頃に雷が鳴り始めるので「ぶり起こし」などと言われています。

