



# 11がつきゅうしょく献立表

乳児: 0~2オクラス  
幼児: 3~5オクラス

千川保育園

人参 皮むき  
さくら組

玉ねぎ 皮むき  
すみれ組

	おひる ( ) は乳児	主な材料		午後おやつ	( ) は乳児内容
<b>1金</b>	あわごはん ぶたにくのしょうがやき こうやどうふのもの えのきとほうれん草のみそしる	七分米 あわ 豚肉 玉葱 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ えのき茸 ほうれん草	幼児	やきおにぎり(みそ) むぎちゃ たべにぼし	七分米 ごま 味噌 砂糖 (大根 人参)
			乳児	やきおにぎり(みそ) 大根のすまし汁 2才たべにぼし	
<b>2土</b>	ごはん まーぼーどうふ ぶろっこりーそてー はくさいすーび みかん	七分米 豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ 白菜 人参 鶏肉 春雨		市販菓子 2才~市販煮干し 市販ジュース	
<b>5火</b>	こーんぴらふ とりにくのさっぱり はなやさいそてー はるさめすーび	七分米 バター コーン 鶏肉 生姜 ブロッコリー カリフラワー ベーコン 白菜 人参 干しいたけ 春雨	幼児	あっぶるばい ぎゅうにゅう	ハイシート りんご 上白糖 (キャベツ 玉ねぎ)
			乳児	あっぶるばい キャベツスープ	
<b>6水</b>	かれーうどん だいこんときざみこんぶのもの しはんぜりー	乾麺 豚肉 玉葱 人参 カレールー 刻み昆布 大根 油揚げ	幼児	ふかしいも むぎちゃ ベビーちーず	(豆腐 小松菜)
			乳児	ふかしいも ベビーちーず 豆腐のすまし汁	<b>さつまいも掘り</b> ほったおいもをたべます! 卒のときはやきおにぎりです
<b>7木</b>	ゆかりごはん とうふはんぱーぐ おろしそーす はずのきんぴら ふとほうれんそうのみそしる	七分米 あわ ゆかり 豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 大根 はす 人参 白滝 ごま 麩 ほうれん草	幼児	よーぐるとちーずばん りんご むぎちゃ	ホットケーキミックス バター 上白糖 ヨーグルト コーン マヨドレ 粉チーズ りんご 1才みかん (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児	よーぐるとちーずばん りんご(1才みかん) えのきのスープ	
<b>8金</b>	きびごはん さけのもみじやき ひじきとだいすのごもくに きゃべつとぶたにくのみそしる	七分米 きび さけ マヨドレ 人参 ひじき 大豆 油揚げ はす 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんにく	幼児	まっちゃんくつきー ぎゅうにゅう	薄力粉 抹茶 バター 牛乳 上白糖 (豆腐 ねぎ)
			乳児	まっちゃんくつきー 豆腐とねぎのすまし汁	
<b>9土</b>	きのこすばげてい ほうれんそういため ぼとふ みかん	スパゲッティ ハム 玉ねぎ しめじ えのき茸 ほうれん草 コーン 豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ みかん		市販菓子 2才~市販煮干し 市販ジュース	
<b>11月</b>	きびごはん さばのみそに(白身) こまつなともやしのおかか とうふとやさいのうすくずじる	さば むきかえい 生姜 小松菜 もやし かつお節 豆腐 かぶ 人参	幼児	やきそば むぎちゃ	蒸し中華麺 ハム 人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 青のり (南瓜 玉ねぎ)
			乳児	やきそば 南瓜のスープ	
<b>12火</b>	しおこんぶごはん きゃべつめんちかつ かぶそてー たまねぎとあぶらあげのみそしる	七分米 塩昆布 豚挽き肉 玉ねぎ キャベツ パン粉 豆乳 かぶ 人参 ベーコン にんにく 油揚げ	幼児	きなこかっぱけーき ぎゅうにゅう	薄力粉 きな粉 上白糖 豆乳 (大根 えのき茸)
			乳児	きなこかっぱけーき 大根のスープ	
<b>13水</b>	あわごはん さかなのてりやき もやしいため いもじる	七分米 あわ かじき 生姜 もやし にら 人参 さつまい 大根 こんにやく ごぼう 白菜 しめじ 油揚げ 豚肉	幼児	ごまばたーさんど ぎゅうにゅう	食パン ねり白ごま 豆乳マーガリン 上白糖 (チンゲン菜 玉ねぎ)
			乳児	ごまばたーさんど チンゲン菜スープ	
<b>14木</b>	ぱん みーとろーふ ほうれんそうとはるさめいため おしむぎのすーび	パン 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆腐 豆乳 ほうれん草 春雨 ベーコン もやし 鶏肉 ねぎ 人参 かぶ キャベツ 押し麦	幼児	かれーぴらふ むぎちゃ ベビーちーず	七分米 ウィンナー コーン 玉ねぎ 人参 バター (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児	かれーぴらふ ベビーちーず ポテトのスープ	
<b>15金</b>	あわごはん ぶたにくのぶるこぎ きゃべつとこーんのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 あわ 豚肉 ねぎ 白ごま キャベツ コーン ベーコン 大根 油揚げ	幼児	やきいも むぎちゃ	(マカロニ 玉ねぎ)
			乳児	やきいも パスタスープ	
<b>16土</b>	ごはん まーぼーどうふ ぶろっこりーそてー はくさいすーび みかん	七分米 豆腐 豚ひき肉 ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ 白菜 人参 鶏肉 春雨		市販菓子 2才~市販煮干し 市販ジュース	
<b>18月</b>	あわごはん ぶたにくのしょうがやき こうやどうふのもの えのきとほうれん草のみそしる	七分米 あわ 豚肉 玉葱 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ えのき茸 ほうれん草	幼児	やきおにぎり(みそ) むぎちゃ たべにぼし	七分米 ごま 味噌 砂糖 (大根 人参)
			乳児	やきおにぎり(みそ) 大根のすまし汁 2才たべにぼし	

いも洗い  
すみれ組

すみれぐみ 遠足

玉ねぎ 皮むき  
ゆり組

いも洗い  
すみれ組

いも洗い  
さくら組

玉ねぎ 皮むき  
すみれ組

玉ねぎ 皮むき ゆり組	19 火	コーンびらふ とりにくのさっぱり はなやさいそてー はるさめすーぷ	七分米 バター コーン 鶏肉 生姜 フロccoli カリフラワー ベーコン 白菜 人参 干しいたけ 春雨	幼児 乳児	あっぶるばい ぎゅうにゅう あっぶるばい キャベツスープ	パイシート りんご 上白糖 (キャベツ 玉ねぎ)
	20 水	かれーうどん だいこんときざみこんぶのもの しはんぜりー	乾麺 豚肉 玉葱 人参 カレールウ 刻み昆布 大根 油揚げ	幼児 乳児	さつまいもすていっく むぎちゃ ベビーチーズ さつまいもすていっく ベビーチーズ 豆腐のすまし汁	さつまいも 油 (豆腐 小松菜)
	21 木	ゆかりごはん とうふはんぱーぐ おろしそーず はずのきんぴら ふとほうれんそうのみそしる	七分米 あわ ゆかり 豆腐 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 大根 はす 人参 白滝 ごま 麩 ほうれん草	幼児 乳児	よーぐるとちーずぱん りんご むぎちゃ よーぐるとちーずぱん りんご (1才みかん) えのきのスープ	ホットケーキミックス バター 上白糖 ヨーグルト コーン マヨドレ 粉チーズ りんご 1才みかん (えのき草 玉ねぎ)
	22 金	ごはん さけのもみじやき ひじきとだいのごもくに きゃべつとぶたにくのみそしる	白米 さけ マヨドレ 人参 ひ じき 大豆 油揚げ はす 豚肉 キャベツ にんにく 玉ねぎ	幼児 乳児	まっちゃんくつきー ぎゅうにゅう まっちゃんくつきー 豆腐とねぎのすまし汁	薄力粉 抹茶 バター 牛乳 上白糖 (豆腐 ねぎ)

ゆり・さくらぐみ 遠足

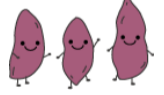


今年も武蔵野市の姉妹都市、新潟県小国町から新米を頂きました。給食室で炊いておいしくいただきます。

玉ねぎ 皮むき さくら組	25 月	きびごはん さばのみそに(白身) こまつなともやしのおかか とうふとやさいのうすくずじる	さば むぎがれい 生姜 小松菜 もやし かつお節 豆腐 かぶ 人参	幼児 乳児	やしそば むぎちゃ やしそば 南瓜のスープ	蒸し中華麺 ハム 人参 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 青のり (南瓜 玉ねぎ)
	26 火	しおこんぶごはん きゃべつのめんちかつ かぶそてー たまねぎとあぶらあげのみそしる	七分米 塩昆布 豚挽き肉 玉ねぎ キャベツ パン粉 豆乳 かぶ 人参 ベーコン にんにく 油揚げ	幼児 乳児	きなこかっぱけーき ぎゅうにゅう きなこかっぱけーき 大根のスープ	薄力粉 きな粉 上白糖 豆乳 (大根 えのき草)
	27 水	なめたけごはん さかなのてりやき もやしのため いもじる	七分米 あわ えのき草 かじき 生姜 もやし にら 人参 さつま芋 大根 こんにやく ごぼう 白菜 しめじ 油揚げ 豚肉	幼児 乳児	ごまばたーさんど ぎゅうにゅう ごまばたーさんど チンゲン菜スープ	食パン ねり白ごま 豆乳マーガリン 上白糖 (チンゲン菜 玉ねぎ)
	28 木	ぱん みーとろーふ ほうれんそうとはるさめのため おしむぎのすーぷ	パン 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆腐 豆乳 ほうれん草 春雨 ベーコン もやし 鶏肉 ねぎ 人参 かぶ キャベツ 押し麦	幼児 乳児	かれーびらふ むぎちゃ ベビーチーズ かれーびらふ ベビーチーズ ポテトのスープ	七分米 ウィンナー コーン 玉ねぎ 人参 バター (じゃが芋 玉ねぎ)
29 金	あわごはん ぶたにくのぶるこぎ きゃべつとコーンのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 あわ 豚肉 ねぎ 白ごま キャベツ コーン ベーコン 大根 油揚げ	幼児 乳児	だいがくいも ぎゅうにゅう だいがくいも パスタスープ	さつま芋 油 黒ごま (マカロニ 玉ねぎ)	
30 土	きのこすばげてい ほうれんそういため ぼとふ みかん	スパゲッティ ハム 玉ねぎ しめじ えのき草 ほうれん草 コーン 豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ みかん		市販菓子 2才~市販煮干し 市販ジュース		

[えいようか]	エネルギー	たんぱく質	しほう	カルシウム	てつぶん	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
乳児	505kca	18.7g	15.4g	192mg	2.1mg	133μg	0.31mg	0.20mg	17mg	2.2g	4.2g
幼児	570	20.4	17.2g	155	2.6	130	0.34	0.20	18	2.4	4.6

【武蔵野市 保育園子ども園 食育目標】  
食に興味を持ち 楽しく食べる



※乳児の午前のおやつは 牛乳 です。(土曜日は市販菓子となります。)  
 ※献立は食材の都合により変更する場合があります。また使用食材が変更になる場合もあります。  
 ※アレルギーなどの確認のため食べた事のない食材は、ご家庭で事前にお試ください。  
 11月11日に今年度初めて保育園でサバを提供します。(3歳児クラスから)  
 食物アレルギー症状を引き起こす可能性が高い食品の為、初めての場合はご家庭でお試し下さい。  
 ※水分補給は麦茶と水で行っていましたが、保健所から麦茶の常温保管は食中毒の観点から危険と指  
 導が入った為、お水での水分補給となります。献立に記載された麦茶に関しては、安全管理のもとで  
 提供していきます。

【こんだてのわらい】  
 ☆季節感をとりいれ食品の種類、料理の種類をふやします。  
 ☆献立、おやつにボリュームをもたせませす。  
 ☆どしゃく力をつけるような献立をとりいれます。

♪ さつまいも たくさん味わいます ♪  
 おいも掘りて掘った さつまいもをつかって・・・  
 ★ 13日 園庭で いも汁つくり ★ 15日 園庭で やさいも  
 ゆり・さくら組の子どもたちは野菜ちぎり等のお手伝いをしてもらう予定です。  
 お庭では大きな鍋で芋汁を作る様子を見たり香りを味わい、  
 掘ってきたお芋をおいしく楽しく味わう予定です。



【秋(9~11月)の旬の食材】 食欲の秋です!  
 魚類 かじき サケ さば さんま かれい  
 野菜類 くり カリフラワー かぶ 小松菜 大根  
 れんこん ごぼう きのこと  
 果物類 なし りんご 柿 いちじく  
 いも類 じゃがいも 里芋 さつまいも