



4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

	おひる () は乳児	主な材料	午後おやつ	() は乳児内容
1月	はるきやべつうどん じゃがいもそぼろに しはんぜりー	乾麺 豚肉 油揚げ きゃべつ 人参 ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ 豚ひき肉 グリルビース 市販リンゴゼリー	幼児 やきおにぎり (みそまよ) むぎぢゃ たべにぼし	七分米 マヨドレ 食パン 煮干し (ふ ねぎ)
			乳児 やきおにぎり (みそまよ) ふとねぎすまし汁 2才たべにぼし	
2火	ばん たんどりーちきん もやしいため きゃべつすーぶ	パン 鶏肉 にんにく マヨドレ ケチャップ カレー粉 もやし にら 人参 キャベツ 鶏肉 チンゲン菜	幼児 ふらいどぼてと ぎゅうにゅう べびーちーず	じゃが芋 油 塩 青のり ペビーチーズ (かぶ かぶの葉)
			乳児 ふらいどぼてと かぶのスーブ べびーちーず	
3水	ぴらふ ぼてとあすばらそてー ばすたすーぶ	七分米 鶏肉 人参 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 玉ねぎ ベーコン マカロニ コーン キャベツ	幼児 やきそば ぎゅうにゅう	蒸し中華めん ハム 玉ねぎ きゃべつ 青のり (青梗菜 玉ねぎ)
			乳児 やきそば チンゲン菜味噌汁	
4木	あわごはん さけのしおこうじやき きざみこんぶのいために だいこんとえのきのみそしる	七分米 あわ 生鮭 塩こうじ 刻み昆布 人参 油揚げ 大根 えのきたけ	幼児 ぱんのしょーとけーき ぎゅうにゅう	食パン 豆乳マーガリン いちご (豆腐 ねぎ)
			乳児 ぱんのしょーとけーき 豆腐とねぎのすまし汁	
5金	きびごはん とうふはんぱーぐ きゃべつとこーんのそてー ふとわかめすましじる	七分米 きび 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 パン粉 豆乳 キャベツ コーン ベーコン ふ わかめ	幼児 きなこかっぶけーき みかん ぎゅうにゅう	小麦粉 きなこ 豆乳 柑橘類 (かぼちゃ 玉ねぎ)
			乳児 きなこかっぶけーき みかん かぼちゃすーぶ	
6土	ちゃーはん はるさめとひきにくいため たまねぎとにんじんのすーぶ いちご	七分米 ハム ねぎ いんげん 干ししいたけ 豚挽き肉 生姜 春雨 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏肉 いちご	市販菓子 2才~市販煮干し りんごジュース	
8月	あわごはん ぶたにくあまからいため なむる だいこんあぶらあげみそしる	七分米 あわ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし ごま 大根 油揚げ	幼児 かぼちゃけーき ぎゅうにゅう みかん	かぼちゃ 小麦粉 牛乳 油 柑橘類 (マカロニ コーン 玉ね ぎ)
			乳児 かぼちゃけーき パスタスーブ みかん	
9火	ゆかりごはん しろみさかなのてりやき こうやどうふのもの じゃがいもとわかめのみそしる	七分米 あわ ゆかり 白身魚 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ 干ししいたけ じゃが芋 わかめ	幼児 ひじきごはん むぎぢゃ	七分米 ひじき 人参 油揚 げ (春雨 いんげん)
			乳児 ひじきごはん 春雨のすまし汁	
10水	かれーらいす (乳児みるくかれー) きりほしだいこんに むぎぢゃ よーぐると	七分米 押し麦 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく りんご 牛乳 カレールウ (小麦粉 牛乳 油) 切干大根 干ししいたけ 油揚げ いんげん	幼児 わかめうどん みかん	乾麺 わかめ ねぎ 鶏肉 柑橘類
			乳児 わかめうどん みかん	
11木	あわごはん さけのみそまよねーずやき にんじんのいりに とうふこまつなみそしる	七分米 あわ 生鮭 人参 白滝 いんげん 豆腐 小松菜	幼児 すいーとぼてともんぶらん ぎゅうにゅう	さつま芋 バター 生クリー ム 牛乳 クッキー (キャベツ コーン)
			乳児 すいーとぼてともんぶらん キャベツとコーンのスーブ	
12金	ちきんらいす さんしょくに はくさいすーぶ	七分米 ケチャップ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 人参 コーン いんげん バター 白菜 干ししいたけ 春雨	幼児 ごまばたーさんど ぎゅうにゅう	食パン 豆乳マーガリン 練りごま (人参 玉ねぎ)
			乳児 ごまばたーさんど 人参と玉葱のスーブ	
13土	ぶたどん さつまいもきんぴら ふとほうれんそうみそしる いちご	七分米 豚肉 にんにく 白滝 ねぎ 玉ねぎ しいたけ さつま芋 人参 いんげん ふ ほうれん草 いちご	市販菓子もりあわせ ジュース 2才~市販食パン煮干し	
15月	はるきやべつうどん じゃがいもそぼろに しはんぜりー	乾麺 豚肉 油揚げ きゃべつ 人参 ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎ 豚ひき肉 グリルビース 市販リンゴゼリー	幼児 やきおにぎり (みそまよ) むぎぢゃ たべにぼし	七分米 マヨドレ 食パン 煮干し (ふ ねぎ)
			乳児 やきおにぎり (みそまよ) ふとねぎすまし汁 2才たべにぼし	
16火	たけのこごはん さわらのさいきょうやき ひじきのものに こまつなすましる	七分米 竹の子 油揚げ さわら ひじき 油揚げ 人参 小松菜 春雨	幼児 まっちゃくつきー ぎゅうにゅう みかん	小麦粉 抹茶 バター 牛乳 柑橘類 (さつま芋 玉ねぎ)
			乳児 まっちゃくつきー さつま芋のすまし汁 みかん	

生のたけのこは、ぬかと一緒にゆでます。

17 水	ひらひ ぼてとあすぱらそてー ぱすたすーぶ	七分米 鶏肉 人参 玉ねぎ アスパラガス ジャガ芋 玉ねぎ ベーコン マカロニ コーン キャベツ	幼児	やきそば ぎゅうにゅう	蒸し中華めん ハム 玉ねぎ きゃべつ 青のり (青梗菜 玉ねぎ)
			乳児	やきそば チンゲン菜味噌汁	
18 木	あわごはん さけのしおこうじやき きざみこんぶのいために だいこんとえのきのみそしる	七分米 あわ 生鮭 塩こうじ 刻み昆布 人参 油揚げ 大根 えのきたけ	幼児	ぱんのしょーとけーき ぎゅうにゅう	食パン 豆乳マーガリン いちご (豆腐 ねぎ)
			乳児	ぱんのしょーとけーき 豆腐とねぎのすまし汁	
19 金	きびごはん とうふはんぱーく きゃべつとこーんのそてー ふとわかめすまししる	七分米 きび 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 パン粉 豆乳 キャベツ コーン ベーコン ふ わかめ	幼児	きなこかつぶけーき みかん ぎゅうにゅう	小麦粉 きなこ 豆乳 柑橘類 (かぼちゃ 玉ねぎ)
			乳児	きなこかつぶけーき みかん かぼちゃすーぶ	
20 土	ちゃーはん はるさめとひきにくいため たまねぎとにんじんのすーぶ いちご	七分米 ハム ねぎ いんげん 干ししいたけ 豚挽き肉 生姜 春雨 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏肉 いちご	幼児	市販菓子 2才～市販煮干し りんごジュース	
			乳児		
22 月	あわごはん ぶたにくあまからいため なむる だいこんあぶらあげみそしる	七分米 あわ 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし ごま 大根 油揚げ	幼児	かほちゃけーき ぎゅうにゅう みかん	かほちゃ 小麦粉 牛乳 油 柑橘類 (マカロニ コーン 玉ね ぎ)
			乳児	かほちゃけーき パスタスープ みかん	
23 火	ゆかりごはん しるみさかなのてりやき こうやどうふのもの じゃがいもとわかめのみそしる	七分米 あわ ゆかり 白身魚 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ 干ししいたけ ジャガ芋 わかめ	幼児	ひじきごはん むぎぢゃ	七分米 ひじき 人参 油揚 げ (春雨 いんげん)
			乳児	ひじきごはん 春雨のすまし汁	
24 水	かれーらいす (乳児みるくかれー) きりほしだいこんに むぎぢゃ よーぐると	七分米 押し麦 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく りんご 牛乳 カレールウ (小麦粉 牛乳 油) 切干大根 干ししいたけ 油揚げ いんげん	幼児	わかめうどん みかん	乾麺 わかめ ねぎ 鶏肉 柑橘類
			乳児	わかめうどん みかん	
25 木	あわごはん さけのみそまよねーすやき にんじんのいりに とうふこまつなみそしる	七分米 あわ 生鮭 人参 白滝 いんげん 豆腐 小松菜	幼児	こいのぼりぼん ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム ブルーベリージャム ビスケット (キャベツ コーン)
			乳児	こいのぼりぼん キャベツとコーンのスープ	
26 金	ちきんらいす さんしょくに はくさいすーぶ	七分米 ケチャップ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 人参 コーン いんげん バター 白菜 干ししいたけ 春雨	幼児	すいーとぼてともんぶらん ぎゅうにゅう	さつま芋 バター 生クリー ム 牛乳 クッキー (人参 玉ねぎ)
			乳児	すいーとぼてともんぶらん 人参と玉葱のスープ	
27 土	ぶたどん さつまいもきんぴら ふとほうれんそうみそしる いちご	七分米 豚肉 にんにく 白滝 ねぎ 玉ねぎ しいたけ さつま芋 人参 いんげん ふ ほうれん草 いちご	幼児	市販菓子もりあわせ ジュース 2才～市販食べ煮干し	
			乳児		
30 火	ちゃめし さわらのさいきょうやき ひじきのにも こまつなすましる	七分米 さわら ひじき 油揚げ 人参 小松菜 春雨	幼児	まっちゃんくつきー ぎゅうにゅう みかん	小麦粉 抹茶 バター 牛乳 柑橘類 (さつま芋 玉ねぎ)
			乳児	まっちゃんくつきー さつま芋のすまし汁 みかん	

すこし早めの こどもの日おやつです
こいのぼりにみたてて飾ります。

【えいようか】	エネルギー	たんぱく質	しじつ	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	食物せんい
乳児	484kcal	16.8g	13.7g	186mg	1.8mg	126μg	0.24mg	0.20mg	13mg	2.1g	4.6g
幼児	557	19.0	15.1	171	2.3	131	0.28	0.18	16	2.5	5.5

【武蔵野市認可保育園こども園 食育目標】
市内の認可保育園の共通の目標です 食に興味を持ち 楽しく食べる

【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す。
☆しゃく力をつけるような献立をとりいれます。



【春(3~5月)の旬の食材】

魚類	ひらめ ぶり さより きんぎ あまだい にしん
野菜類	さやえんどう ほうれん草 あさつき ふき いら 菜の花 パセリ アスパラ たけのこ グリビ'ス 空豆 新玉ねぎ
果物類	いちご かんきつ類(清見 みしょうかん など)
芋類	新じゃがいも

※乳児の午前のおやつは 牛乳 です
※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しください。