



7かつきゅうしよく献立表



乳児 0~2オクラス
幼児 3~5オクラス

千川 保育園

	おひる () は乳児	主な材料	午後おやつ	() は乳児内容
1月	ごはん まーぼなす やさしいため とうふのちゅうかすーぶ	七分米 なす 豚ひき肉 生姜 ねぎ 人参 いんげん きゃべつ 玉ねぎ ベーコン 豆腐 チンゲン菜 コーン	幼児 ふらいとぼてと むぎちゃ たべにぼし	じゃがいも 油 青のり (春雨 小松菜 ベーコン)
			乳児 ふらいとぼてと 2才たべにぼし 春雨スープ	
2火	すばげていなぼりたん さんしょくに ほうれんそうとぶたにくのすーぶ	スパゲティ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく じゃが芋 人参 コーン いんげん 豚肉 ほうれん草	幼児 ごもくとりめし むぎちゃ ゆでとうもろこし	七分米 鶏肉 人参 油揚げ とうもろこし(1オメロン) (なす 玉ねぎ)
			乳児 ごもくとりめし ゆでとうもろこし 1オメロン なすと玉葱の味噌汁	
3水	ごましおごはん とりのさいきょうやき こうやとうふのにも ふとこまつなのすましじる	七分米 黒ごま 鶏肉 高野豆腐 人参 キャベツ 干しいたけ 麩 小松菜	幼児 ちーすむしばん むぎちゃ めろん	薄力粉 強力粉 上白糖 牛乳 バター チーズ メロン (さつま芋 えのきだけ)
			乳児 ちーすむしばん めろん さつま芋とえのきの味噌汁	
4木	ぴーまんじゃこふりかけごはん さけのしょうゆこうじ まよねーすやき なすとぶたにくのいためもの じゃがいものみそしる	七分米 ピーマン ちりめんじゃ こ 生鮭 豆乳マヨネーズ 醤油こうじ 豚肉 生姜 なす 人参 いんげん じゃが芋 油揚げ 玉ねぎ	幼児 あげばん ぎゅうにゅう	パン 上白糖 油 (かぶ かぶの葉)
			乳児 あげばん かぶのみそまし汁	
5金	たなばたそうめん (☆人参 オクラ) とうがんとひきにくのいために しはんぜりー	そうめん オクラ 人参 わかめ 油揚げ 干しいたけ ねぎ 冬瓜 いんげん 豚ひき肉 生姜 りんごせりー	幼児 うめみそやきおにぎり むぎちゃ すいか	七分米 みそ 梅干し すいか (豆腐 えのき)
			乳児 うめみそやきおにぎり すいか とうふのみそましじる	
6土	きのこすばげてい じゃがいもまよいため きゃべつすーぶ めろん	 スパゲティ ほうれん草 玉ねぎ しめじ ベーコン えのきだけ にんにく じゃがいも きゅうり 人参 コーン 豆乳マヨネーズ きゃべつ 豚肉 メロン	市販かしもりあわせ 2才市販にぼし りんごジュース	
			幼児 かほちゃけーき ぎゅうにゅう	かほちゃ 薄力粉 砂糖 牛乳 (きゃべつ 豚肉)
8月	つなれたすちゃーはん じゃがいもそぼろに かぶとりにくのすーぶ	七分米 ツナ 人参 レタス 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 干しいたけ いんげん かぶ 鶏肉	幼児 かほちゃけーき ぎゅうにゅう	出前調理 すみれ組 目の前でケーキのトッピングを行います。
			乳児 かほちゃけーき キャバツスープ	
9火	てづくりちきんかれー (みるくかれー) きりぼたいたこんのもの むぎちゃ よーぐると	七分米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく りんご(牛乳) 切干大根 油揚げ 干しいたけ ヨーグルト	幼児 きなこかっぶけーき ぎゅうにゅう	薄力粉 砂糖 きな粉 豆乳 (豆腐 春雨)
			乳児 きなこかっぶけーき 豆腐と春雨のみそまし汁	
10水	ろーるばん しろみさかなのえすかべーじゅ ぼてとといんげんのそてー ぱすたすーぶ	かれい 薄力粉 玉ねぎ トマト いんげん じゃがいも 人参 ハム マカロニ コーン ベーコン キャベツ	幼児 ひじきごはん むぎちゃ パビーちーす	七分米 ひじき 油揚げ 人参 パピーチーズ (玉ねぎ 人参)
			乳児 ひじきごはん 玉ねぎのみそ汁 パビーちーす	
11木	こーんぴらふ とりにくのおれんじに はくさいのすーぶ	七分米 とうもろこし 鶏肉 いんげん 玉ねぎ 人参 マーマレードジャム にんにく 生姜 白菜 ベーコン 春雨 干しいたけ	幼児 やきそば むぎちゃ にぼしごまちっぴ	蒸し中華麺 きゃべつ ハム 人参 ピーマン 玉ねぎ 青のり (ほうれん草 玉ねぎ 鶏肉)
			乳児 やきそば ほうれん草スープ 2才にぼしごまちっぴ	
12金	ごはん とうふのはんぱーぐ きゃべつそてー かほちゃとあぶらあげのみそしる	七分米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 キャベツ 人参 もやし 南瓜 油揚げ	幼児 じゃむさんと ぎゅうにゅう	食パン フルーベリージャム (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児 じゃむさんと えのきのすまし汁	
13土	ぴらふ ぼてとあすばらそてー きゃべつすーぶ めろん	七分米 ウィナー 人参 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 ベーコン きゃべつ 鶏肉 メロン	市販かしもりあわせ 市販にぼし りんごジュース	
			幼児 ごもくとりめし むぎちゃ ゆでとうもろこし	七分米 鶏肉 人参 油揚げ とうもろこし(1オメロン) (なす 玉ねぎ)
16火	すばげていなぼりたん さんしょくに ほうれんそうとぶたにくのすーぶ	スパゲティ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく じゃが芋 人参 コーン いんげん 豚肉 ほうれん草	乳児 ごもくとりめし ゆでとうもろこし 1オメロン なすと玉葱の味噌汁	
			乳児 ちーすむしばん すいか さつま芋とえのきの味噌汁	出前調理 さくら組 目の前ですいかを切ります。
17水	ごましおごはん とりのさいきょうやき こうやとうふのにも ふとこまつなのすましじる	七分米 黒ごま 鶏肉 高野豆腐 人参 キャベツ 干しいたけ 麩 小松菜	幼児 ちーすむしばん むぎちゃ すいか	薄力粉 強力粉 上白糖 牛乳 バター チーズ すいか (さつま芋 えのきだけ)
			乳児 ちーすむしばん すいか さつま芋とえのきの味噌汁	
18木	ぴーまんじゃこふりかけごはん さけのしょうゆこうじ まよねーすやき なすとぶたにくのいためもの じゃがいものみそしる	七分米 ピーマン ちりめんじゃ こ 生鮭 豆乳マヨネーズ 醤油こうじ 豚肉 生姜 なす 人参 いんげん じゃが芋 油揚げ 玉ねぎ	幼児 あげばん ぎゅうにゅう	パン 上白糖 油 (かぶ かぶの葉)
			乳児 あげばん かぶのみそまし汁	

じゃが芋 芋洗い
ゆり組

玉ねぎ 皮むき
すみれ組

とうもろこし 皮むき
ゆり組

じゃが芋 芋洗い
さくら組

とうもろこし 皮むき
すみれ組

玉ねぎ 皮むき
ゆり組

玉ねぎ 皮むき
さくら組

とうもろこし 皮むき
さくら組

エスカベージュとは・・・
「揚げた魚を酢につける」という意味

じゃが芋掘り で掘ったお芋を給
食でたくさん食べます!?

出前調理 ゆり組
目の前でメロンを切ります。

出前調理 すみれ組
目の前でケーキのトッピングを行います。

出前調理 ゆり組
目の前でサンドイッチを切り分けます。

出前調理 さくら組
目の前ですいかを切ります。

19 金	ひやしとまどうどん とうがんとひきにくのいためもの しはんせりー	乾麺 もやし わかめ トマト 小松菜 油揚げ 冬瓜 人参 豚ひき肉 生姜 いんげん りんごせりー	幼児 うめみそやきおにぎり むぎぢゃ にほしごまちっぴ	七分米 みそ 梅干し 煮干し ごま (豆腐 えのき)
	20 土	きのこすばげてい じゃがいもまよいため きゃべつすーぷ すいか	スパゲティ ほうれん草 玉ねぎ しめじ ペーコン えのきたけ にんにく じゃがいも きゅうり 人参 コーン 豆乳マヨネーズ きゃべつ 豚肉 すいか	乳児 うめみそやきおにぎり とうふのすましじる 2才にほしごまちっぴ
22 月	つなれたすぢゃーはん じゃがいもそぼろに かぶとりにくのすーぷ	七分米 ツナ 人参 レタス 豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 干しいたけ いんげん かぶ 鶏肉	幼児 かほぢゃけーき ぎゅうにゅう	かほぢゃ 薄力粉 砂糖 牛乳 (きゃべつ 豚肉)
	23 火	なつやさいかれー (みるくかれー) ちぐさあえに むぎぢゃ よーぐると	七分米 豚肉 じゃが芋 南瓜 玉ねぎ なす 人参 トマト にんにく りんご (牛乳) もやしきゅうり ごま ヨーグルト	
24 水	ろーるばん しろみざかなのえすかペーじゅ ぼてとといんげんのそてー ばすたすーぷ	かれい 薄力粉 玉ねぎ トマト いんげん じゃがいも 人参 ハム マカロニ コーン ペーコン キャベツ	幼児 ふたにくもやしのしるびーふん むぎぢゃ すいか	豚肉 もやし キャベツ ねぎ ビーフン すいか
	25 木	こーんびらふ とりにくのおれんじに はくさいのすーぷ	七分米 とうもろこし 鶏肉 いんげん 玉ねぎ 人参 マーマレードジャム にんにく 生姜 白菜 ペーコン 春雨 干しいたけ	
26 金	ごはん とうふのはんぱーぐ きゃべつそてー かほぢゃとあぶらあげのみそしる	七分米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 キャベツ 人参 もやし 南瓜 油揚げ	幼児 ひじきごはん むぎぢゃ べびーちーず	七分米 ひじき 油揚げ 人参 ベビーチーズ (玉ねぎ 人参)
	27 土	びらふ ぼてとあすぱらそてー きゃべつすーぷ すいか	乳児 ひじきごはん 玉ねぎのみそ汁 べびーちーず	
29 月	ごはん まーぼなす やさしいため とうふのちゅうかすーぷ	七分米 ウィナー 人参 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 ペーコン きゃべつ 鶏肉 すいか	幼児 やきそば むぎぢゃ にほしごまちっぴ	蒸し中華麺 きゃべつ ハム 人参 ビーマン 玉ねぎ 青のり (ほうれん草 玉ねぎ 鶏 肉)
	30 火	ごはん さかなのてりやき なつやさいのいためもの わかめとこまつなのみそしる	乳児 やきそば ほうれん草スープ 2才にほしごまちっぴ	
31 水	ごはん ぶたにくのぶるこぎ ぼてととペーこんのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 キャベツ 人参 もやし 南瓜 油揚げ	幼児 じゃむさんど ぎゅうにゅう	食パン フルーベリージャム (えのき茸 玉ねぎ)
	29 月	ごはん まーぼなす やさしいため とうふのちゅうかすーぷ	乳児 じゃむさんど えのきのすまし汁	
30 火	ごはん さかなのてりやき なつやさいのいためもの わかめとこまつなのみそしる	七分米 ウィナー 人参 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 ペーコン きゃべつ 鶏肉 すいか	幼児 市販かしもりあわせ 市販にほし りんごジュース	
	31 水	ごはん ぶたにくのぶるこぎ ぼてととペーこんのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	乳児 ふらいどぼてと むぎぢゃ たべにほし	
31 水	ごはん ぶたにくのぶるこぎ ぼてととペーこんのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 かつき 生姜 なす ズッキーニ 玉ねぎ 人参 鶏肉 にんにく わかめ 小松菜	幼児 れもんばたーとーすと ぎゅうにゅう	食パン レモン バター (じゃが芋 コーン 玉ねぎ)
	31 水	ごはん ぶたにくのぶるこぎ ぼてととペーこんのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	乳児 れもんばたーとーすと ポテトのスープ	
31 水	ごはん ぶたにくのぶるこぎ ぼてととペーこんのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 豚肉 ねぎ ごま 人参 ペーコン じゃが芋 玉ねぎ 大根 油揚げ わかめ	幼児 とうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	小麦粉 強力粉 キャロブ粉 砂糖 豆乳 (キャベツ チンゲン菜)
	31 水	ごはん ぶたにくのぶるこぎ ぼてととペーこんのそてー だいこんとあぶらあげのみそしる	乳児 とうにゅうむしばん キャベツとチンゲン菜のスープ	

玉ねぎ 皮むき
ゆり組

玉ねぎ 皮むき
すみれ組

とうもろこし 皮むき
すみれ組

玉ねぎ 皮むき
ゆり組

出前調理 さくら組
目の前でサンドイッチを切り分けます。

[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	498kcal	18.4g	15.6g	203mg	1.9mg	150μg	0.28mg	0.21mg	14mg	2.4g	5.4
幼児	550	19.2	15.8	152	2.3	151	0.28	0.16	14	2.4	6.2

【こんだてのわらい】

☆食品の種類と料理をふやしていきます
☆食中毒の発生しやすい時季なので食品のとりあつかいに注意します。
※7、8月は雑穀(あわきびなど)は使用しません。

【武蔵野市認可保育園・こども園 食育目標】
食に興味を持ち楽しくたべる

【夏 6~8月 の旬の食材】

魚 えび とびうお あじ いわし まぐろ あゆ かつお すずき

野菜 とうもろこし いんげん 枝豆 きゅうり トマト かほぢゃ なす
オクラ こほう ビーマン

果物 メロン すいか もも さくらんぼ プラム ぶどう



★七夕には..そうめん..★

七夕は中国から伝わった行事です。起源は古く平安時代はそうめんの原型のようなねじり菓子(索餅さくべい)を食べました。それが今のよう白くてほそい「そうめん」になり、無病息災の願いから七夕の日にそうめんを食べるようになりました。また、そうめんの流れる様子が天の川を想像させることやそうめんの本一本を織姫の織り糸にも見えることから七夕にそうめんを食べるようになりました。

