



1がつきゅうしょく献立表

乳児: 0~2オウラス
幼児: 3~5オウラス

	おひる () は乳児	主な材料	午後おやつ	() は乳児内容
4 土	かれーらいす とりとごぼうのうまに しはんぜりー	アルファ米 カレー・鶏とごぼうの旨煮 (レトルト) 市販ゼリー	市販菓子 2才~市販煮干し 市販ジュース	2025
6 月	すばけていみーとそーす きゃべつとこーんのそてー かぶとりにくすーぶ	スパゲッティ 豚挽き肉 玉ねぎ トマト缶 にんにく ビューレ ケチャップ キャベツ コーン ベーコン かぶ 人参 鶏肉	幼児 ちゅうかふうおこわ むぎちゃ たべにぼし 乳児 ちゅうかふうおこわ 麩とねぎの味噌汁 2才たべにぼし	七分米 もち米 生姜 豚肉 干しいたけ 人参 いんげん (麩 ねぎ)
7 火	ゆかりごはん まつかぜやき さつまいものきんぴら とうふとえのきのすましじる	七分米 あわ ゆかり 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 パン粉 白ごま さつま芋 いんげん えのき茸	幼児 ななくさがゆふうそうすい みかん 1/7は七草の日 乳児 ななくさがゆふうそうすい みかん	七分米 大根 かぶ みかん 春の七草の元気をもらい、ごちそう続き で疲れたお腹を いやします。健康を願 い食べます。
8 水	あわごはん さけさいきょうやき ちくぜんに だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 あわ 鮭 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 里芋 しいたけ 大根 油揚げ 小松菜	幼児 むーちい むぎちゃ 乳児 さつまいものあべかわ 麩とえのきのすまし汁	さつま芋 白玉粉 きな粉 黒糖 上白糖 (さつま芋 きな粉 黒糖 麩 えのき茸)
9 木	あわごはん しゅうまい ほうれんそうはるさめいため かぼちゃみのそしる	七分米 あわ しゅうまいの皮 豚挽き肉 玉ねぎ しいたけ コーン ほうれん草 ベーコン 春雨 もやし 南瓜 えのき茸	幼児 あげばん ぎゅうにゅう 乳児 あげばん キャベツのスープ	ロールパン 上白糖 油 (きゃべつ 人参)
10 金	れんこんいりかれー (ミルクカレー) ひじきそてー のむよーぐると	七分米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう はす にんにく りんご 牛乳 薄力粉 ひじき ベーコン もやし キャベツ のむヨーグルト	幼児 わかめうどん みかん 乳児 わかめうどん みかん	乾麺 わかめ ねぎ 鶏肉 みかん
11 土	ちきんらいす きゃべつそてー ちんげんさいのすーぶ みかん	七分米 鶏肉 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 豚肉 しめじ チンゲン菜 みかん	市販菓子 2才~市販煮干し 市販ジュース	
14 火	きびごはん とりにくのこうみあげ はすのきんぴら さといものみそしる	七分米 きび 鶏肉 薄力粉 片栗粉 にんにく 白ごま はす 人参 白滝 いんげん 里芋 ほうれん草 ねぎ	幼児 まーぶるけーき ぎゅうにゅう みかん 乳児 まーぶるけーき ポテトのスープ みかん	薄力粉 バター 牛乳 ブルーベリー 上白糖 みかん (じゃが芋 玉ねぎ) ★リクエストメニュー★
15 水	ふらんすぱん (ろーるぱん) ぼーくしちゅー ぶろっこりーそてー	フランスパン 豆乳マーガリン (ロールパン) 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ エリンギ ホールトマト にんにく バター 中力粉 フロッキー 玉ねぎ ベーコン しめじ	幼児 ★なっとうちゃーはん★ むぎちゃ りんご 乳児 なっとうちゃーはん 玉ねぎのみそ汁 りんご (0・1才みかん)	七分米 ひきわり納豆 鶏ひき肉 人参 ねぎ りんご (0・1才みかん) 玉ねぎ 豆腐)
16 木	あわごはん さばのにつけ(しろみ) こまつなともやしのおかかに さつまじる	七分米 あわ さば (かれい) 生姜 小松菜 もやし 花かつお さつま芋 人参 大根 豚肉	幼児 ちぢみ むぎちゃ ベビーちーず 乳児 ちぢみ ベビーちーず コーンと玉葱のスープ	薄力粉 米粉 豚肉 玉葱 にら 人参 (コーン 玉ねぎ) ★リクエストメニュー★
17 金	さつまいもごはん とりにくのさっぱりに だいこんとべーこんのもの わかめともやしのみそしる	七分米 さつま芋 ごま 鶏肉 生姜 大根 小松菜 ベーコン わかめ もやし ねぎ	幼児 ★かぼちゃのくっきー★ ぎゅうにゅう 乳児 かぼちゃのくっきー キャベツのスープ	薄力粉 上白糖 バター かぼちゃ 豆乳 (キャベツ えのき茸)
18 土	ぶたどん かぶそてー ぼてとのすーぶ みかん	七分米 豚肉 にんにく 白滝 ねぎ 玉ねぎ しめじ かぶ 人参 ベーコン じゃがいも 鶏肉 みかん	市販菓子 2才~市販煮干し 市販ジュース	
20 月	すばけていみーとそーす きゃべつとこーんのそてー かぶとりにくすーぶ	スパゲッティ 豚挽き肉 セロリ 玉ねぎ トマト缶 にんにく ビューレ キャベツ コーン ベーコン かぶ 人参 鶏肉	幼児 ちゅうかふうおこわ むぎちゃ たべにぼし 乳児 ちゅうかふうおこわ 麩とねぎの味噌汁 2才たべにぼし	七分米 もち米 生姜 豚肉 干しいたけ 人参 いんげん (麩 ねぎ)
21 火	ろーるぱん ★まかろにぐらたん★ ぶろっこりーそてー だいこんのぼとふ	パン マカロニ 鶏肉 玉ねぎ エリンギ バター 薄力粉 牛乳 生クリーム 粉チーズ フロッキー ベーコン 人参 大根 しめじ	幼児 わかめじゃこやきおにぎり むぎちゃ みかん 乳児 わかめじゃこやきおにぎり 豆腐のみそ汁 みかん	七分米 ちりめんじゃこ わかめ みかん (豆腐 ほうれん草)

玉ねぎ 皮むき
すみれ組

玉ねぎ 皮むき
さくら組

22 水	あわごはん さけさいきょうやき ちくぜんに だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 あわ 鮭 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 里芋 しいたけ 大根 油揚げ 小松菜	幼児	むーちい むぎちゃ	さつま芋 白玉粉 きな粉 黒糖 上白糖 (さつま芋 きな粉 黒糖 麩 えのき茸)
			乳児	さつまいものあべかわ 麩とえのきのすまし汁	
23 木	あわごはん しゅうまい ほうれんそうはるさめのため かぼちゃみのそしる	七分米 あわ しゅうまいの皮 豚挽き肉 玉ねぎ しいたけ コーン ほうれん草 ベーコン 春雨 もやし 南瓜 えのき茸	幼児	あげぱん ぎゅうにゅう	ロールパン 上白糖 油 (きゃべつ 人参)
			乳児	あげぱん キャベツのスープ	
24 金	★からふるどらいかれー★ ひじきそてー のむよーぐると	七分米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン 生姜 ホールトマト にんにく コーン ひじき ベーコン もやし キャベツ のむヨーグルト	幼児	わかめうどん みかん	乾麺 わかめ ねぎ 鶏肉 みかん
			乳児	わかめうどん みかん	
25 土	ちきんらいす きゃべつそてー ちんげんさいのすーぷ みかん	七分米 鶏肉 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 豚肉 しめじ チンゲン菜 みかん	幼児	市販菓子 2才～市販煮干し 市販ジュース	
			乳児		
27 月	★すたみなどん★ にんじんしりしり かぶとえのきのみそしる	七分米 豚肉 にんにく 白滝 ねぎ 玉ねぎ しいたけ 人参 もやし ツナ缶 花かつお かぶ えのき茸	幼児	ちゅうかまん ぎゅうにゅう	薄力粉 ドライイースト 玉ねぎ 干しいたけ 豚挽き肉 (0.1才 春雨 小松菜)
			乳児	ちゅうかまん 2才牛乳 春雨のすまし汁	
28 火	きびごはん とりにくのこうみあげ はすのきんぴら さといものみそしる	七分米 きび 鶏肉 薄力粉 片栗粉 にんにく 白こま はす 人参 白滝 いんげん 里芋 ほうれん草 ねぎ	幼児	まーぶるけーき ぎゅうにゅう みかん	薄力粉 バター 牛乳 ブルーベリー 上白糖 みかん (0.1才 ジャガ芋 玉ねぎ)
			乳児	まーぶるけーき 2才牛乳 ポテトのスープ みかん	
29 水	ふらんすばん (ろーるばん) ぼーくしちゅー ぶろっこりーそてー	フランスパン 豆乳マーガリン (ロールパン) 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリ エリンギ ホールトマト にんにく バター 中力粉 フロッコリー 玉ねぎ ベーコン しめじ	幼児	こまつなごはん むぎちゃ りんご	七分米 小松菜 ツナ りんご (0.1才 玉ねぎ 豆腐) (0.1才みかん)
			乳児	こまつなごはん 玉ねぎのみそ汁 りんご (0.1才みかん)	
30 木	あわごはん さばのにつけ(しろみ) こまつなともやしのおかかに さつまじる	七分米 あわ さば (かれい) 小松菜 もやし 花かつお さつま芋 人参 大根 豚肉	幼児	ちぢみ むぎちゃ ベビーチーズ	薄力粉 米粉 豚肉 玉葱 なら 人参 (0.1才 コーン 玉ねぎ)
			乳児	ちぢみ ベビーチーズ コーンと玉葱のスープ	
31 金	さつまいもごはん とりにくのさっぱりに だいこんとベーコンのもの わかめともやしのみそしる	七分米 さつま芋 ごま 鶏肉 生姜 大根 小松菜 ベーコン わかめ もやし ねぎ	幼児	こくとうちんすこう ぎゅうにゅう	薄力粉 黒糖 ラード (0.1才キャベツ えのき茸)
			乳児	こくとうちんすこう 2才牛乳 キャベツのスープ	

玉ねぎ 皮むき
ゆり組

玉ねぎ 皮むき
さくら組

【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	526kcal	18.9g	14.6g	200mg	2.2mg	132μg	0.27mg	0.22mg	18mg	2.2g	4.8g
幼児	606	20.7	16.2	163	2.6	138	0.33	0.20	19	2.4	5.9

【武蔵野市 保育園こども園 食育目標】
食に興味を持ち 楽しく食べる

※乳児の平日の午前のおやつは 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しください。

【こんだてのわらい】

- ★食品・料理の種類を多くとりいれ充分たべられるようにします
 - ★献立、おやつにボリュームをもたせます。
 - ★そしゃく力をつけるような献立をとりいれます。
- 
- ★1月は伝統的な行事食がたくさんあります。
おせち料理はもちろんのこと、他の行事食も
健康や長寿を願うものが多いです。
七草がゆ はすきんぴら 松風焼
など献立にとりいれています。
 - ★11日は「鏡開き」鏡餅をそうにや汁粉で食べ健康をねがいます。

あけまして
おめでとございます♪
今年もおいしく楽しい給食づくりをがんばります
調理室一同



【冬(12~2月)の旬の食材】

- 魚類 すずき かます たら ぶり ひらめ
金目鯛 かに
- 野菜類 小松菜 フロッコリー 春菊 ほうれん草 人参
れんこん うど ごぼう セロリ しいたけ 白菜
ねぎ 大根 青梗菜
- 果物類 りんご みかん レモン いちご

お知らせ・・・
1月27日から、たんぼほ組の食事内容などが少し変更する予定です。
お昼ご飯やおやつを3才児なみに、しっかり食べこめるようになってくる
時期のため進級におけ移行していく予定です。

- ・たんぼほくみの午前のおやつ(牛乳)がなくなる予定です。
(詳細はクラスからのお手紙などでお知らせをご覧ください。)
- ・『カレーライス』は「ミルクカレー」から幼児(すみれぐみ〜)と同じ「カレー」になります。
- ・午後のおやつのスープがなくなり、飲み物が「牛乳」や「むぎちゃ」に移行する予定です。

※朝ごはんを食べることは体を温めたり排便を促したり元気な体つくりの基本です。朝ごはんは午前中のエネルギーのもと。
しっかり食べて登園しましょう!!