



3がつきゅうしょく献立表

乳児：0、1オクラス
幼児：2～5オクラス

	おひる	主な材料	午後おやつ (2才は幼児献立)	()は0.1歳児スーフ
1 土	ぶたどん かぶそてー じゃがいものすーぷ みかん	七分米 豚肉 にんにく ねぎ 玉ねぎ しめじ かぶ ベーコン 鶏肉 じゃが芋 人参 柑橘類	市販菓子 2才～市販煮干し りんごジュース	
3 月	ちらしずし とりのみりんやき なのはなのごまに のっぺいじる	七分米 干し椎茸 人参 油揚げ コーン いんげん 鶏肉 かき菜 もやし ほうれん草 ごま 大根 里芋 白滝	幼児 おひなさまおしぼん ひなあられ ギョウザ 乳児 おひなさまおしぼん ひなあられ 玉ねぎのスープ	薄力粉 強力粉 牛乳 油 抹茶 いちご (玉ねぎ 人参)
4 火	きびごはん とりつくねに さつまいもとこんぶのもの だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 きび 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのき茸 パン粉 さつま芋 人参 刻み昆布 大根 油揚げ	幼児 どうぶどーなつ ぎょうにゅう 乳児 どうぶどーなつ じゃが芋と玉葱のスープ	薄力粉 上白糖 豆腐 粉糖 (じゃが芋 玉ねぎ) 出前調理 つばみ ちゅうりっぷ組 目の前でドーナツの粉糖かけを行います。
5 水	きびごはん とりにくのさいきょうやき こまつなともやしのおかかに けんちんじる	七分米 きび 鶏肉 西京みそ 小松菜 もやし 花かつお 豆腐 大根 ごぼう こんにゃく 椎茸 油揚げ 人参	幼児 かりかりとーすと ぎょうにゅう いちご 乳児 かりかりとーすと 豆腐と春雨のすまし汁 いちご	食パン 卵なしマヨネーズ ベーコン (豆腐 春雨)
6 木	あすきごはん さけのてりやき やさいのもの はなふとこまつなすましじる	七分米 もち米 小豆 ごま 鮭 生姜 鶏肉 大根 人参 里芋 こんにゃく いんげん 干ししいたけ 小松菜 麩	幼児 やきおにぎり (みそまよ) むぎちや ベビーちーず 乳児 やきおにぎり (みそまよ) えのきのスープ ベビーちーず	米 花かつお みそ 卵なしマヨネーズ (えのき茸 玉ねぎ)
7 金	ちゃめし とりにくのげんまいふれーくやき ひじきはるさめそてー かぶすましじる	七分米 鶏肉 フレーク 生姜 にんにく 卵なしマヨネーズ ひじき 春雨 もやし ベーコン かぶ 玉ねぎ	幼児 まかろにあべかわ ぎょうにゅう 乳児 まかろにあべかわ 大根のすまし汁	マカロニ きな粉 白ごま 黒砂糖 (大根 人参)
8 土	ぴらふ ぼてとぶろっこりーそてー こまつなすましじる みかん	七分米 鶏肉 玉ねぎ 人参 フロッコー じゃがいも 豚肉 小松菜 えのき 柑橘類	市販菓子 2才～市販煮干し りんごジュース	
10 月	みそらーめん ★さといものそぼろに★ しはんぜりー	中華麺 豚肉 もやし 人参 干ししいたけ 白菜 里芋 いんげん 豚ひき肉 市販セリー	幼児 ちぢみ むぎちや 乳児 ちぢみ 麩と小松菜のすまし汁	薄力粉 米粉 豚肉 玉葱 にら 人参 (麩 小松菜)
11 火	ろーるばん ★ぼーくしちゅー★ ほうれんそうとはるさめいため	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 パター 中力粉 ほうれん草 春雨 ベーコン もやし	幼児 きりぼしだいこんのごはん むぎちや にぼしごまちゅぷ 乳児 きりぼしだいこんのごはん なすのみそ汁	七分米 切干大根 人参 鶏肉 (チンゲン菜 なす)
12 水	あわごはん さばのたつたあげ (2歳児クラスまで白身魚) だいこんのきんぴら わかめとたまねぎのみそしる	七分米 あわ 片栗粉 生姜 さば (2歳児クラスまで白身魚) 大根 人参 油揚げ わかめ 玉ねぎ	幼児 ほうとうどん みかん 乳児 ほうとうどん みかん	乾麺 ねぎ 人参 南瓜 小松菜 柑橘類 出前調理 たんぼほ組 目の前で果物の切り分けを行います。
13 木	ちゃーはん ちゃぶちえ とりだんごすーぷ	七分米 押し麦 豚挽き肉 ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 にんにく 春雨 ビーマン もやし 玉ねぎ 鶏ひき肉 生姜 豆腐 ほうれん草	幼児 てづくりいちごじゃむさんと ぎょうにゅう 乳児 てづくりいちごじゃむさんと 白菜とえのきのすまし汁	食パン いちご レモン (白菜 えのき茸)
14 金	てづくりかれーらいす (ミルクカレー) きりぼしだいこんのちゅうかあえに のむよーぐると	七分米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく りんご 牛乳 切干大根 キャベツ ごま 鶏ささみ 飲むヨーグルト	幼児 きなこかっづけーき むぎちや みかん 乳児 きなこかっづけーき 大根のスープ みかん	薄力粉 ベーキングパウダー きな粉 上白糖 豆乳 柑橘類 (大根 ねぎ) 出前調理 つばみ ちゅうりっぷ組 目の前で果物の切り分けを行います。
15 土	ぶたどん かぶそてー じゃがいものすーぷ みかん	七分米 豚肉 にんにく ねぎ 玉ねぎ しめじ かぶ ベーコン 鶏肉 じゃが芋 人参 柑橘類	市販菓子 2才～市販煮干し りんごジュース	
17 月	あわごはん かじきのごまみそやき ごぼうとしらたきのいために よしのじる	七分米 あわ かじき ごぼう 人参 鶏肉 白滝 豆腐 にら えのき茸	幼児 れーずんいおかつちや ぎょうにゅう 乳児 れーずんいおかつちや パスタスープ	中力粉 ドライイースト 干しぶどう オリーブ油 (マカロニ コーン 玉ねぎ)

18 火	きびごはん とりつくねに さつまいもとこんぶのもの だいこんとあぶらあげのみそじる	七分米 きび 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのき茸 パン粉 さつま芋 人参 刻み昆布 大根 油揚げ	幼児	おかしもりあわせ りんごじゅーす	清掃業者による調理室 清掃日のため 市販おやつです。
			乳児	おかしもりあわせ りんごじゅーす	
19 水	きびごはん とりにくのさいきょうやき こまつなともやしのおかかに けんちんじる	七分米 きび 鶏肉 西京みそ 小松菜 もやし 花かつお 豆腐 大根 ごぼう こんにゃく 椎茸 油揚げ 人参	幼児	かりかりとーすと ぎゅうにゅう いちご	食パン 卵なしマヨネーズ ベーコン いちご (豆腐 春雨)
			乳児	かりかりとーすと 豆腐と春雨のすまし汁 いちご	
21 金	ちゃめし とりにくのげんまいふれーくやき ひじきはるさめそてー かぶすましじる	七分米 鶏肉 フレーク 生姜 にんにく 卵なしマヨネーズ ひじき 春雨 もやし ベーコン かぶ 玉ねぎ	幼児	まかろにあべかわ ぎゅうにゅう	マカロニ きな粉 白こま 黒砂糖 (大根 人参)
			乳児	まかろにあべかわ 大根のすまし汁	
22 土	かれーらいす くりーむすーぷ しはんぜりー	アルファ米 カレー・クリームスープ (シトルト) 市販ゼリー	幼児	市販菓子 2才~市販煮干し りんごジュース	
			乳児		
24 月	だいこんめし かじきのさざれやき すいりやさい とうふとねぎのすましじる	七分米 大根 油揚げ かじき 卵なしマヨネーズ パン粉 ごぼう 人参 はす 白滝 こま 豆腐 ねぎ	幼児	おこのみやき むぎちゃ	薄力粉 やまといも 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 青のり (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児	おこのみやき じゃが芋と玉葱のみそ汁	
25 火	まーがりんさんど みーとろーふ ほうれんそうそてー だいこんぼとふ	食パン 豆乳マーガリン 玉ねぎ 豚ひき肉 パン粉 豆乳 豆腐 ほうれん草 コーン 鶏肉 ベーコン 人参 大根 しめじ	幼児	まぜこみいなり むぎちゃ たべにぼし	出前調理 たんぼぼ組 目の前でお好み焼きのトッピングを行 います。
			乳児	まぜこみいなり 麩とねぎのみそ汁	
26 水	あわごはん さばのたつたあげ (2歳児クラスまで白身魚) だいこんのきんぴら わかめとたまねぎのみそじる	七分米 あわ 片栗粉 生姜 さば(2歳児クラスまで白身魚) 大根 人参 油揚げ わかめ 玉ねぎ	幼児	ほうとううどん みかん	乾麺 ねぎ 人参 南瓜 小松菜 柑橘類
			乳児	ほうとううどん みかん	
27 木	ちゃーはん ちゃぶちえ とりだんごすーぷ	七分米 押し麦 豚挽き肉 ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 豚肉 にんにく 春雨 ビーマン もやし 玉ねぎ 鶏ひき肉 生姜 豆腐 ほうれん草	幼児	てづくりいちごじゃむさんど ぎゅうにゅう	食パン いちご レモン (白菜 えのき茸)
			乳児	てづくりいちごじゃむさんど 白菜とえのきのすまし汁	
28 金	てづくりかれーらいす (ミルクカレー) きりほしだいこんのちゅうかあえに のむよーぐると	七分米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく りんご 牛乳 切干大根 キャベツ こま 鶏ささみ 飲むヨーグルト	幼児	きなこかっづけーき むぎちゃ みかん	薄力粉 ベーキングパウダー きな粉 上白糖 豆乳 柑橘類 (大根 ねぎ)
			乳児	きなこかっづけーき 大根のスープ みかん	
29 土	ぴらふ ぼてとぶろっこりーそてー こまつなすましじる みかん	七分米 鶏肉 玉ねぎ 人参 プロッコリー じゃがいも 豚肉 小松菜 えのき 柑橘類	幼児	市販菓子 2才~市販煮干し りんごジュース	
			乳児		
31 月	あわごはん かじきのごまみそやき ごぼうとしらたきのいために よしのじる	七分米 あわ かじき ごぼう 人参 鶏肉 白滝 豆腐 なら えのき茸	幼児	れーずんふおかっちゃ ぎゅうにゅう	中力粉 ドライイースト 干しぶどう オリーブ油 (マカロニ コーン 玉ねぎ)
			乳児	れーずんふおかっちゃ パスタスープ	

[えいようか]	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
乳児	506kcal	18.4g	14.6g	191mg	2.1mg	128µg	0.22mg	0.19mg	13mg	2.2g	4.6g
幼児	589	20.6	16.2	165	2.6	135	0.27	0.16	15	2.2	5.3

【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たべる

※0.1才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。

【春(3~5月)の旬の食材】

- 魚類 ひらめ ぶり さより きんぎ 甘鯛 にしん かに
- 野菜類 さやえんどう ほうれん草 あさつき ふき なら 菜の花
パセリ アスパラ 竹の子 グリルビ 空豆 新玉ねぎ
- 果物類 いちご
かんきつ類(薄見 いよかん はっさく 河内晩柑 夏みかん)

【こんだてのわらい】

- ☆食品・料理の種類を多く取り入れ十分食べられるようにします。
- ☆献立、おやつにボリュームを持たせる
- ☆そしゃく力をつけるような献立を取り入れます。

