

令和7年度



5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

	おひる () は乳児	主な材料	午後おやつ	() は乳児内容
1木	あすばらいりかれーrais (みるくかれー) きりぼしだいこんちゅうかあえにのむよーぐると	七分米 押し麦 鶏肉 アスパラ じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご にんにく 牛乳 切干大根 きゃべつ 鶏ささみ ごま 飲むヨーグルト	幼児 ちぢみむぎちゃ	小麦粉 米粉 豚肉 玉ねぎ 人参 (ねぎ 麴)
			乳児 ちぢみねぎのすまし汁	
2金	ぐりーんぴーすごはん とりにくのばーべきゅーそーすやき しんじゃがとあすばらそてーだいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 もち米 グリンピース 鶏肉 にんにく アスパラガス じゃが芋 玉ねぎ 人参 パーコン 大根 油揚げ	幼児 やきそばむぎちゃ たべにぼし	蒸し中華麺 ハム 人参 キャベツ ビーマン 玉ねぎ (南瓜 玉ねぎ)
			乳児 やきそば 南瓜のスープ 2歳食ベ煮干し	
7水	きびごはん ぶたにくのおにおんそーすいため さつまいもきんぴら とうふとやさいのうすくずじる	七分米 きび 豚肉 玉ねぎ にんにく さつま芋 人参 いんげん 豆腐 かぶ	幼児 ばたーくつきーぎゅうにゅう	小麦粉 バター 上白糖 (ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ)
			乳児 ばたーくつきーほうれん草スープ	
8木	そらめごはん さわらのみそまよねーすやき こまつなもやしおかかにけんちんじる	そら豆 七分米 もち米 さわら豆乳 小松菜 もやし 花かつお 豆腐 大根 こんにゃく ごぼう 干し椎茸 油揚げ 人参	幼児 よーぐるととーすとぎゅうにゅう	食パン 豆乳マーガリン ヨーグルト 上白糖 マーマレードジャム (マカロニ コーン 玉ねぎ)
			乳児 よーぐるととーすとパスタスープ	
9金	きびごはん きゃべつりみーとろーふ ほうれんそうとはるさめいためたまねぎとえのきのみそしる	七分米 きび 玉ねぎ 豚ひき肉 キャベツ 豆乳 パン粉 ほうれん草 春雨 パーコン もやし えのき 玉ねぎ	幼児 まかろにあべかわぎゅうにゅう みかん	マカロニ きなこ ごま 黒砂糖 柑橘類 (人参 玉ねぎ 鶏肉)
			乳児 まかろにあべかわ人参スープ みかん	
10土	すばげていなほりたん ぼてとあすばらそてーちんげんさいすーぶ みかん	スパゲティ ハム 玉ねぎ にんにく じゃがいも アスパラ パーコン チンゲン菜 人参 柑橘類	市販菓子もりあわせ ジュース 2歳～市販食ベ煮干し	
12月	ちゃーはん だいこんとべーこんのにもちゅうかすーぶ	七分米 豚ひき肉 人参 ねぎ 干し椎茸 大根 小松菜 パーコン 豆腐 チンゲン菜 コーン	幼児 きなこけーきぎゅうにゅう	小麦粉 きな粉 豆乳 上白糖 油 (キャベツ 人参)
			乳児 きなこけーきキャベツスープ	
13火	きびごはん かじきなんばんそーすかけもやしいためかぶのみそしる	七分米 きび かじき ねぎ もやし 人参 かぶ	幼児 いちごじゃむさんどぎゅうにゅう	食パン いちごジャム (えのき茸 わかめ)
			乳児 いちごじゃむさんどわかめのすまし汁	
14水	すばげていみーとそーす ひじきそてーきゃべつすーぶ	スパゲティ 豚ひき肉 セロリ 玉ねぎ トマト缶 ビューレ にんにく ひじき もやし パーコン きゃべつ 鶏肉 ほうれん草	幼児 ごへいもちむぎちゃ みかん	七分米 こねぎ (さつまいも えのき茸)
			乳児 ごへいもち みかん さつまいものすまし汁	
15木	あすばらいりかれーrais (みるくかれー) きりぼしだいこんちゅうかあえにのむよーぐると	七分米 押し麦 鶏肉 アスパラ じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご にんにく 牛乳 切干大根 きゃべつ 鶏ささみ ごま 飲むヨーグルト	幼児 ちぢみむぎちゃ	小麦粉 米粉 豚肉 玉ねぎ 人参 (ねぎ 麴)
			乳児 ちぢみねぎのすまし汁	
16金	ぱん とりにくのおれんじにぶろっこりーそてーかんじゃすーぶ	パン 鶏肉 マーマレード にんにく 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ パーコン しめじ 人参 米 じゃがいも セロリ チンゲン菜	幼児 ちきんらいすむぎちゃ べびーちーす	七分米 鶏肉 玉ねぎ コーン バター (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児 ちきんらいすポテトのスープ べびーちーす	
17土	びらふ さんしょくにきゃべつとりにくのすーぶ みかん	七分米 人参 玉ねぎ ウィンナー じゃがいも コーン いんげん きゃべつ 鶏肉 柑橘類	市販菓子もりあわせ ジュース 2歳～市販食ベ煮干し	
19月	きつねうどん にくじゃがにしはんぜりー	乾麺 油揚げ 小松菜 わかめ ねぎ 人参 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ いんげん 市販ゼリー	幼児 わかめじゃこやきおにぎりむぎちゃ	七分米 ちりめんじゃこ わかめ (かぶ かぶ葉)
			乳児 わかめじゃこやきおにぎりかぶのみそ汁	
20火	ゆかりごはん さけのいそべあげ こうやとうふのにものかぼちゃとたまねぎのみそしる	七分米 あわ ゆかり 生鮭 中力粉 青のり 高野豆腐 人参 きゃべつ 干し椎茸 南瓜 えのき茸 玉ねぎ	幼児 かれーびらふむぎちゃ にぼしごまちっぶ	七分米 ウィンナー コーン 玉ねぎ 人参 ごま (大根 わかめ)
			乳児 かれーびらふ 大根のすまし汁 2歳煮干しごまチップ	

 グリンピース
 さやむき
 さくら組

 そら豆
 さやむき
 ゆり組

 玉ねぎ 皮むき
 さくら組

 出前調理 すみれ さくら組
 目の前でサンドの切り分けを行います。

 出前調理 すみれ組
 目の前で果物の切り分けを行います。

 玉ねぎ 皮むき
 ゆり組

21 水	きびごはん ぶたにくのおにおんそーすいため さつまいもきんぴら とうふとやさいのうすくずしる	七分米 きび 豚肉 玉ねぎ にんにく さつま芋 人参 いんげん 豆腐 かぶ	幼児 はたーくつきー ぎゅうにゅう	小麦粉 バター 上白糖 (ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ)
			乳児 はたーくつきー ほうれん草スープ	
22 木	そらめごはん さわらのみそまよねーすやき こまつなもやしおかか けんちんじる	そら豆 七分米 もち米 さわら 豆乳 小松菜 もやし 花かつお 豆腐 大根 こんにゃく ほう 干し椎茸 油揚げ 人参	幼児 よーぐるとーすと ぎゅうにゅう	食パン 豆乳マーガリン ヨーグルト 上白糖 マーマレードジャム (マカロニ コーン 玉ねぎ)
			乳児 よーぐるとーすと パスタスープ	
23 金	きびごはん きゃべつとりみーとろーふ ほうれんそうとはるさめいため たまねぎとえのきのみそしる	七分米 きび 玉ねぎ 豚ひき肉 キャベツ 豆乳 パン粉 ほうれん草 春雨 パーコン もやし えのき 玉ねぎ	幼児 まかろにあべかわ ぎゅうにゅう みかん	マカロニ きなこと ごま 黒砂糖 柑橘類 (人参 玉ねぎ 鶏肉)
			乳児 まかろにあべかわ 人参スープ みかん	出前調理 ゆり組 目の前で果物の切り分けを行います。
24 土	すばけていなぼりたん ぼてとあすばらそてー ちんげんさいすーぶ みかん	スパゲティ ハム 玉ねぎ にんにく じゃがいも アスパラ パーコン チンゲン菜 人参 柑橘類	市販菓子もりあわせ ジュース 2歳～市販食べ煮干し	
26 月	ちゃーはん だいこんとパーこんのもの ちゅうかすーぶ	七分米 豚ひき肉 人参 ねぎ 干し椎茸 大根 小松菜 パーコン 豆腐 チンゲン菜 コーン	幼児 きなこけーき ぎゅうにゅう	小麦粉 きな粉 豆乳 上白糖 油 (キャベツ 人参)
			乳児 きなこけーき キャベツスープ	
27 火	きびごはん かじきなんばんそーすかけ もやしいため かぶのみそしる	七分米 きび かじき ねぎ もやし なら 人参 かぶ	幼児 いちごじゃむさんど ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム (えのき わかめ)
			乳児 いちごじゃむさんど わかめのすまし汁	出前調理 たんぽぽ・ゆり組 目の前でサンドの切り分けを行います。
28 水	すばけていみーとそーす ひじきそてー きゃべつすーぶ すみれくみ お弁当持ち散歩	スパゲティ 豚ひき肉 セロリ 玉ねぎ トマト缶 ビューレ にんにく ひじき もやし パーコン きゃべつ 鶏肉 ほうれん草	幼児 ごへいもち むぎちゃ みかん	七分米 こねぎ (さつまいも えのき)
			乳児 ごへいもち みかん さつまいものすまし汁	出前調理 さくら組 目の前で果物の切り分けを行います。
29 木	なめだけごはん さけのおこうじやき 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 あわ えのき 鮭 塩こうじ さつま芋 刻み昆布 大根 油揚げ	幼児 とうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	薄力粉 強力粉 キャロブ粉 豆乳 油 (人参 玉ねぎ)
			乳児 とうにゅうむしばん 人参と玉葱のスープ	
30 金	ばん とりにくおれんじに ぶろっこりそてー かんじゃすーぶ	パン 鶏肉 マーマレード にんにく 生姜 プロコリー 玉ねぎ パーコン しめじ 人参 米 じゃがいも セロリ チンゲン菜	幼児 ちきんらいす むぎちゃ ベビーチーズ	七分米 鶏肉 玉ねぎ コーン バター (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児 ちきんらいす ポテトのスープ ベビーチーズ	出前調理 すみれ組 目の前でチキンライスの盛り付け を行います。
31 土	びらふ さんしょくに きゃべつとりにくのすーぶ みかん	七分米 人参 玉ねぎ ウインナー じゃがいも コーン いんげん きゃべつ 鶏肉 柑橘類	市販菓子もりあわせ ジュース 2歳～市販食べ煮干し	

【エネルギー たんぱく質 しゅう 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 食物せんい】	エネルギー	たんぱく質	しゅう	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	食物せんい
乳児	489Kcal	17.8g	14.1g	195mg	2.0mg	136μg	0.24mg	0.22mg	15mg	2.4g	4.7g
幼児	549	19.5	15.2	168	2.4	130	0.27	0.20	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 楽しく食べる

【こんだてのわらい】

☆ 新入園児・在園児にとって食べやすく食べ慣れた献立にします

※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。



春野菜味わおう!! 見て 食べて 感じて!

春野菜がおいしい季節です。給食でもたくさん使用しています。
子どもたちが食材に触れる機会としておうちでやってみませんか?
保育園でも、幼児クラスの活動として朝の時間に給食室のお手伝い
として玉ねぎの皮むきやさやむきの活動を取り入れています。

さやつきグリーンピースやそら豆のさやむき ♪

苦手な子どもも多い野菜ですが、むいたり触れることで
興味がでるかもしれません!! 炊き込みご飯や、煮物などに
いれと、おいしいです。そら豆はさやのままグリルで焼いて、
豆を取り出して塩をつけて食べるのも簡単でおすすめです。

たまねぎの皮むき ♪

新玉ねぎと普段のたまねぎの見比べもおもしろいですね。

【春 3月～5月 の旬の食材】

魚…ひらめ ぶり さより かに きんき あまだい にしん

やさい…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 タケノコ グリンピース そら豆 新玉葱

くだもの…いちご いよかん 清見オレンジ はっさく 夏みかん
河内ばんかん (美生かん)

芋類…新じゃがいも

