令和7年度



# ラグラミゅうしょく献立表

乳児 0~2才クラス 幼児 3~5才クラス

# 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	あすばらいりかれーらいす (みるくかれー) きりぼしだいこんちゅうかあえに	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	幼児	ちぢみ	小麦粉 米粉 豚肉 玉ねぎ にら 人参 (ねぎ 麩)
	木	のむよーぐると	きゃべつ 鶏ささみ ごま 飲むヨーグルト	乳児	ちぢみ ねぎのすまし汁	
グリンピース さやむき さくら組	<b>2</b> 金	ぐりーんぴーすごはん とりにくのぱーべきゅーそーすやき しんじゃがとあすぱらそてー 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 ベーコン 大根 油揚げ	幼児 乳	やきそば むぎちゃ たべにぼし やきそば 南瓜のスープ 2歳食べ煮干し	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)
		  きびこはん	  七分米 きび 豚肉 玉ねぎ	児	ばたーくっきー	   小麦粉 バター 上白糖
	<b>7</b> 水	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	にんにく さつま芋 人参 いんげん 豆腐 かぶ	児乳	ぎゅうにゅう ばたーくっきー ほうれん草スープ	(ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ)
		  そらまめごはん	そら豆 七分米 もち米 さわら	児幼	よーぐるととーすと	食パン 豆乳マーガリン
そら豆 さやむき	8	さわらのみそまよねーずやき こまつなもやしおかかに	豆乳 小松菜 もやし 花かつお 豆腐 大根 こんにゃく ごぼう 王し椎昔 沖揚げ 人参	児	ぎゅうにゅう	ヨーグルト 上白糖 マーマレードジャム
ゆり組	木	けんちんじる	1014 /45	孔児	パスタズープ	(マカロニ コーン 玉ねぎ)
	9	きびごはん  きゃべついりみーとろーふ	七分米 きび 玉ねぎ 豚ひき肉 キャベツ 豆乳 パン粉	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)
玉ねぎ 皮むき さくら組	金	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	ほうれん草 春雨 ベーコン もやし えのき 玉ねぎ	乳児	まかろにあべかわ 人参スープ みかん	(八岁 立仏は 精内)
	10	すばげてぃなぽりたん ぽてとあすばらそてー	スパゲティ ハム 玉ねぎ にんにく じゃがいも アスパラ		市販菓子もりあわせ ジュース 2歳~市販食べ煮干し	
	1 H	ちんげんさいすーぷ みかん	ベーコン チンゲン菜 人参 柑橘類			ndir Vota
	12	ちゃーはん だいこんとベーこんのにもの	七分米 豚ひき肉 人参 ねぎ 干し椎茸 大根 小松菜	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
	12 月	ちゅうかすーぶ	ベーコン 豆腐 チンゲン菜 コーン	乳児	きなこけーき キャベツスープ	(キャベツ 人参)
		きびごはん	七分米 きび かじき ねぎ もやし にら 人参 かぶ	幼	いちごじゃむさんと	食パン いちごジャム
	13	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	<b>でい にら 入多 かい</b>	児乳	MOCOMBONC PAR	(えのき茸 わかめ)  理 すみれ さくら組  でサンドの切り分けをを行います。
				児	1)1)W009 & C)T	
	14	すばげてぃみーとそーす  ひじきそてー	スパゲッティ 豚ひき肉 セロリ 玉ねぎ トマト缶 ピューレ	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)
	水	きゃべつすーぶ さくら・ゆ-lぐみ 適足	にんにく ひじき もやし ベーコン きゃべつ 鶏肉 ほうれん草	乳児	ごへいもち みかん さつまいものすまし汁 目	前調理 すみれ組 の前で果物の切り分けを行います。
	1 =	あすばらいりかれーらいす (みるくかれー)	七分米 押し麦 鶏肉 アスパラじゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご	幼	ちぢみ むぎちゃ	小麦粉 米粉 豚肉 玉ねぎ にら 人参
	15 木	きりぼしだいこんちゅうかあえに のむよーぐると	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	児乳:	ちぢみ ねぎのすまし汁	(ねぎ 麩)
		  ぱん	パン 鶏肉 マーマレード	児幼	<b>ちきんらいす</b>	七分米 鶏肉 玉ねぎ
	16	とりにくおれんじに ぶろっこりーそてー	にんにく 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ ベーコン しめじ	児	むきちゃ ベひーちーず	コーン バター (じゃが芋 玉ねぎ)
	金	かんじゃすーぶ	人参 米 じゃがいも セロリ チンゲン菜	乳児	ちきんらいす ポテトのスープ べびーちーす	
	17	ぴらふ さんしょくに	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		市販菓子もりあわせ ジュース 2歳~市販食べ煮干し	
	±	きゃべつとりにくのすーぷ  みかん 	柑橘類			
玉ねぎ 皮むき	19	きつねうどん にくじゃがに	乾麺 油揚げ 小松菜 わかめ ねぎ 人参 豚ひき肉 じゃが芋	幼児	わかめじゃこやきおにきり むぎちゃ	七分米 ちりめんじゃこ わかめ
ゆり組	月	しはんぜりー	玉ねぎ いんげん 市販ゼリー	乳児	わかめじゃこやきおにぎり かぶのみそ汁	(かぶ かぶ葉)
		  ゆかりごはん  さけのいそべあげ	   七分米 あわ ゆかり 生鮭   中力粉 青のり 高野豆腐 人参	幼	かれーぴらふ むぎちゃ にぼしごまちっぷ	   七分米 ウインナー コーン   玉ねぎ 人参 ごま
	20	さけのいそべあげ こうやどうふのにもの	きゃべつ 干し椎茸 南瓜 えのき茸 玉ねぎ	児	かれーぴらふ 大根のすまし汁	(大根 わかめ)
	火	かぼちゃとたまねぎのみそしる	E1GC	乳児	かれーひらい 人様のすました 2歳煮干しごまチップ	

ぶたにくのおにおんそーすいため	しガ米 さい 豚肉 玉ねざにんにく さつま芋 人参いんげん 豆腐 かぶ	児	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)
とうふとやさいのうすくずじる		乳 児	ばたーくっきー ほうれん草スープ -	
そらまめごはん さわらのみそまよねーずやき		IR	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
けんちんじる	干し椎茸 油揚げ 人参	乳児	よーぐるととーすと パスタスープ	(マカロニ コーン 玉ねぎ)
きびごはん きゃべついりみーとろーふ	キャベツ 豆乳 パン粉	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)
たまねぎとえのきのみそしる	もやし えのき 玉ねぎ	乳児		関理 ゆり組 前で果物の切り分けを行います。
	スパゲティ ハム 玉ねぎ にんにく じゃがいも アスパラ ベーコン チンゲン菜 人参		市販菓子もりあわせ ジュース 2歳~市販食べ煮干し	
らんけんさい 9 ー ら みかん 	柑橘類			Barrier Contraction of the Contr
ちゃーはん だいこんとベーこんのにもの	七分米 豚ひき肉 人参 ねぎ 干し椎茸 大根 小松菜 ベーコン 豆腐 チンゲン菜	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)
<b>クゆつかすー</b> (S)	コーン	乳児	きなこけーき キャベツスープ	
きびこはん かじきなんばんそーすかけ	七分米 きび かじき ねぎもやし にら 人参 かぶ	幼児	いちごじゃむさんと ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム (えのき茸 わかめ)
もやしいため  かぶのみそしる 		乳児		■ たんぽぽ・ゆり組 でサンドの切り分けをを行います。
すばげてぃみーとそーす ひじきそてー	スパゲッティ 豚ひき肉 セロリ 玉ねぎ トマト缶 ピューレ にんにく ひじき まやし	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)
すみれぐみ お弁当持ち散歩	ベーコン きゃべつ 鶏肉 ほうれん草	乳児		理 さくら組 で果物の切り分けを行います。
なめたけごはん さけのしおこうじやき	七分米 あわ えのき茸 鮭 塩こうじ さつま芋 刻み昆布 大根 沖堤げ	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)
さつまいもとこんぶのにもの  だいこんとあぶらあげのみそしる 	NIA MIMINI	乳児	とうにゅうむしばん 人参と玉葱のスープ	(No Enc)
ばん とりにくおれんじに	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 ベーコン しめじ	幼児	ちきんらいす むぎちゃ べびーちーず	七分米 鶏肉 玉ねぎ コーン バター _(じゃが芋 玉ねぎ)
ぶろっこりーそてー かんじゃすーぷ 	人参 米 じゃがいも セロリ チンゲン菜	乳児	ちきんらいす ポテトのスープ ベびーちーず	出前調理 すみれ組
ぴらふ さんしょくに	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		市販菓子もりあわせ ジュース 2歳~市販食べ煮干し	目の前でチキンライスの盛り付けを行います。
きゃべつとりにくのすーぶ  みかん	柑橘類			
	さららすくすじる ささいのうすくすじる ささいのうすくすじる ここうないのうすでに いったいとしているとしているとしているののに ささいるできないのではないできる ここべれんぎでいるできるののに いったいのででないがられた。 ここででれるできないできるののに いったいのでででいるできるできるできないがある。 ここででいるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできる	ぶたにくかおとうがらとうふとやさいのうすくすじる そらまかごはん さわらのみそもないのうすくすじる そらまかごはん さわらのみそもないのうすくすじる そららのかみできまなねーすやき こまったがしたがしたがしたがあいため たまながついりみーとろーふ ほうれんぞうときがいたが たまながいているではのかでしる すばけていなばりたん ばてとあすばらそてー ちんげんさいっかがいますが、 あゃーはん だいこかすーぶ をでごはん ちゃーはんだいっかがいそしる をびごはん ちゃーはんだいっかがいを あかいじきなんはんそーすかけ もやしいため かがらのみそしる すばけていかがいそしる すばけていかがいる をびごはん あかいじきなんはんそーすかけ もやしいためかがぶのかそしる すばけていかがいる すがはけていかがいる すがはけていかったが すみれぐみ お弁当持ち歌歩 なめだけごはん さけのしおこうじんぶのけのみそしる ばん とのっこのすーぶ がいこんと、 「バン 編肉 生 ニーマブブしん とのにものだいこんとないのにものだいこんのにものがないかがいもとあぶらあげのみそしる ながたけっているがいもとあぶらあげのみそしる ながたいこんのにものだいこんとのにものだいこんとのにものだいこんとのにものだいこんとのにものだいこんとのにものだいこんとのにものだいこんとのにして、カかんじゃ アングンないとりにくのすーぶ	記している	ぶたにくのおにおんそーすいため とうふと できまかごら とうふと できいいがが、 豆腐 かぶ

スパマーバー にんはくじょ ていいかい とうしん ピタミンド ビダミンド ビガ 長物せん 乳児 489kcal 17.8g 14.1g 195mg 2.0mg 136μg 0.24mg 0.22mg 15mg 2.4g 4.7 幼児 549 19.5 15.2 168 2.4 130 0.27 0.20 15 2.2 5.

【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

そら豆 さやむき さくら組

玉ねぎ 皮むき すみれ組

【こんだてのねらい】

☆ 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しください。

### 競春野菜味わおう!! 見て⑩ さわって過 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 いれると、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。

#### グたまねぎ 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 にら 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



