

令和7年度



6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
2月	きびごはん とりにくのつくねに にんじんしりしり なすとたまねぎのみそしる		七分米 きび 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのきたけ パン粉 人参 もやし ツナ缶 花かつお なす 玉ねぎ 水菜	幼児 まーぶるけーき ぎゅうにゅう 乳児 まーぶるけーき キャベツとコーンのスープ	薄力粉 バター 牛乳 上白糖 プル・ベリ・ザム (キャベツ コーン)
3火	うめごはん とりのしおこうじからあげ こまつなともやしのおかか だいこんとねぎのみそしる		七分米 あわ 梅干し 鶏肉 塩こうじ 生姜 小松菜 もやし 花かつお 大根 ねぎ	幼児 れもんばたーとーすと ぎゅうにゅう 乳児 れもんばたーとーすと かぼちゃのすーぶ	食パン バター レモン 上白糖 (かぼちゃ 玉ねぎ)
4水	きびごはん ぶたにくのぶるこぎ ぼてとといんげんそてー とうふとえのきのみそしる		七分米 きび 豚肉 ねぎ ごま いんげん じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆腐 えのき茸	幼児 ろっくくつきー ぎゅうにゅう 乳児 ろっくくつきー チンゲン菜と人参のスープ	薄力粉 バター 上白糖 干しぶどう コーンフレーク (チンゲン菜 人参)
5木	ちゃめし さわらのさいきょうやき ひじきのにも こまつなのすまじる		七分米 さわら 西京みそ ひじき 油揚げ 人参 小松菜 春雨	幼児 まかろになぼりたん パビーチャーす むぎちゃ 乳児 まかろになぼりたん パビーチャーす 豆腐とねぎのすまし汁	マカロニ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく トマトピューレ (豆腐 ねぎ)
6金	ぱん たんとりーちきん ほうれんそうとはるさめいため わふうぼとふ		パン 鶏肉 にんにく マヨドレ ケチャップ カレー粉 ほうれん草 春雨 もやし ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ	幼児 まぜこみいなり むぎちゃ にぼしごまちゅび 乳児 まぜこみいなり 麩と小松菜のみそ汁 2歳煮干ごまチップ	七分米 ごま 油揚げ 人参 (麩 小松菜)
7土	やきうどん にくじゃがに ふとながねぎのすましじる みかん		乾麺 豚肉 人参 キャベツ 干しいたけ いんげん じゃがいも 玉ねぎ 豚挽き肉 麩 ねぎ みかん缶		
9月	ちぎんらいす きゃべつとはるさめのそてー ちんげんさいとりにくのすーぶ		七分米 ケチャップ 鶏肉 玉ねぎ きゃべつ 春雨 ベーコン チンゲン菜 しめじ	幼児 すいーとばんぶきん ひすけつと ぎゅうにゅう 乳児 すいーとばんぶきん ひすけつと 人参と玉葱のスープ	かぼちゃ バター 生クリーム 牛乳 上白糖 ビスケット (人参 玉ねぎ)
10火	ささみとなめこのひやしうどん かぼちゃのそぼろに しはんぜりー		乾麺 なめこ 鶏ささみ わかめ ねぎ かぼちゃ 鶏ひき肉 いんげん 市販ゼリー	幼児 しらすちゃーはん そら豆 むぎちゃ 乳児 しらすちゃーはん そら豆 かぶのみそ汁	七分米 しらす ねぎ ごま そら豆 (かぶ かぶの葉)
11水	からふるどらいかれー かみかみさらだ とうがんのすーぶ	コーン ピーマンで カラフル	七分米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 ピーマン 赤ピーマン 人参 トマト缶 コーン にんにく ごぼう 鶏ささみ 刻み昆布 いんげん もやし ごま マヨドレ 鶏肉 冬瓜 干しいたけ	幼児 よーぐるとむしばん ぎゅうにゅう 乳児 よーぐるとむしばん チンゲン菜のすまし汁	薄力粉 上白糖 ヨーグルト 干しぶどう (チンゲン菜 ねぎ)
12木	あわごはん かじきのごまみそやき やさいのうまに なめこといらのすましじる		七分米 あわ かじき ごま 鶏肉 大根 ごぼう 人参 しらたき いんげん なめこ にら 玉ねぎ	幼児 みそぼてと めろん ぎゅうにゅう 乳児 みそぼてと めろん キャベツスープ	じゃが芋 薄力粉 油 味噌 青のり めろん (キャベツ えのき茸)
13金	あわごはん ぶたにくのあまからいため きゃべつそてー とうふとわかめのみそしる		七分米 あわ 豚肉 ごぼう キャベツ 人参 ベーコン コーン 豆腐 わかめ	幼児 きやらめるくりーむさんど ぎゅうにゅう 乳児 きやらめるくりーむさんど コーンクリームスープ (防災備蓄より)	食パン 上白糖 生クリーム 牛乳 (鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン しめじ)
14土	ちゃーはん まーぼーはるさめ たまねぎとにんじんのすーぶ みかん		七分米 ハム 人参 ねぎ いんげん 干しいたけ 豚挽き肉 春雨 生姜 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン みかん		
16月	きびごはん とりにくのつくねに にんじんしりしり なすとたまねぎのみそしる		七分米 きび 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのきたけ パン粉 人参 もやし ツナ缶 花かつお なす 玉ねぎ 水菜	幼児 まーぶるけーき ぎゅうにゅう 乳児 まーぶるけーき キャベツとコーンのスープ	薄力粉 バター 牛乳 上白糖 プル・ベリ・ザム (キャベツ コーン)
17火	うめごはん とりのしおこうじからあげ こまつなともやしのおかか だいこんとねぎのみそしる		七分米 あわ 梅干し 鶏肉 塩こうじ 生姜 小松菜 もやし 花かつお 大根 ねぎ	幼児 れもんばたーとーすと ぎゅうにゅう 乳児 れもんばたーとーすと かぼちゃのすーぶ	食パン バター レモン 上白糖 (かぼちゃ 玉ねぎ)

玉ねぎ 皮むき
ゆり組玉ねぎ 皮むき
さくら組

18 水	きびごはん ぶたにくのぶるこぎ ぼてとといんげんそてー とうふとえのきのみそしる	七分米 きび 豚肉 ねぎ ごま いんげん じゃがいも 玉ねぎ 人参 豆腐 えのき茸	幼児	ろっくくつきー ぎゅうにゅう	薄力粉 バター 上白糖 干しぶどう コーンフレーク (チンゲン菜 人参)
			乳児	ろっくくつきー チンゲン菜と人参のスープ	
19 木	ちゃめし さわらのさいきょうやき ひじきのにも こまつなのすまじる	七分米 さわら 西京みそ ひじき 油揚げ 人参 小松菜 春雨	幼児	まかろになぼりたん ベビーチーズ むぎちゃ	マカロニ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく トマトピューレ (豆腐 ねぎ)
			乳児	まかろになぼりたん ベビーチーズ 豆腐とねぎのすまし汁	
20 金	ちきんかれーらいす (乳児：みるくかれー) きりぼしだいこんのもの のむよーぐると	七分米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ にんにく りんご 牛乳(薄力粉) 切干大根 油揚げ 干しいだけ いんげん	幼児	きなこかっぱけーき むぎちゃ	薄力粉 きな粉 上白糖 豆乳 (麩 小松菜)
			乳児	きなこかっぱけーき 麩と小松菜のすまし汁	
21 土	やきうどん にくじゃがに ふとながねぎのすましじる みかん	乾麺 豚肉 人参 キャベツ 干しいだけ いんげん じゃがいも 玉ねぎ 豚挽き肉 麩 ねぎ みかん缶		市販菓子もりあわせ 市販りんごジュース 2歳～市販煮干し	
23 月	ちきんらいす きゃべつとはるさめのそてー ちんげんさいとりにくのすーぶ	七分米 ケチャップ 鶏肉 玉ねぎ きゃべつ 春雨 ベーコン チンゲン菜 しめじ	幼児	すいーとばんぶきん ひすけつと ぎゅうにゅう	かぼちゃ バター 生クリーム 牛乳 上白糖 ビスケット (人参 玉ねぎ)
			乳児	すいーとばんぶきん ひすけつと 人参と玉葱のスープ	
24 火	ささみとなめこのひやしうどん かぼちゃのそぼろに しはんぜりー	乾麺 なめこ 鶏ささみ わかめ ねぎ かぼちゃ 鶏ひき肉 いんげん 市販ゼリー	幼児	ふかしいも むぎちゃ (雨天やきおにぎり)	 じゃがいも掘り♪ おやつにたべます！ 幼児クラスは大きなセイルで登場
			乳児	ふかしいも かぶのみそ汁 (雨天やきおにぎり)	
25 水	からふるどらいかれー かみかみさらだ とうがんのすーぶ	七分米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜 ピーマン 赤ピーマン 人参 トマト缶 コーン にんにく ごぼう 鶏ささみ 刻み昆布 いんげん もやし ごま マヨドレ 鶏肉 冬瓜 干しいだけ	幼児	よーぐるとむしばん ぎゅうにゅう	薄力粉 上白糖 ヨーグルト 干しぶどう (チンゲン菜 ねぎ)
			乳児	よーぐるとむしばん チンゲン菜のすまし汁	
26 木	あわごはん かじきのごまみそやき やさいのうまに なめことらのすましじる	七分米 あわ かじき ごま 鶏肉 大根 ごぼう 人参 しらたき いんげん なめこ にら 玉ねぎ	幼児	みそぼてど めろん ぎゅうにゅう	じゃが芋 薄力粉 油 味噌 青のり めろん (キャベツ えのき茸)
			乳児	みそぼてど めろん キャベツスープ	
27 金	あわごはん ぶたにくのあまからいため きゃべつそてー とうふとわかめのみそしる	七分米 あわ 豚肉 ごぼう キャベツ 人参 ベーコン コーン 豆腐 わかめ	幼児	きやらめるくーむさんど ぎゅうにゅう	食パン 上白糖 生クリーム 牛乳 (鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン しめじ)
			乳児	きやらめるくーむさんど コーンクリームスープ (防虫備蓋より)	
28 土	ちゃーはん まーぼーはるさめ たまねぎとにんじんのすーぶ みかん	七分米 ハム 人参 ねぎ いんげん 干しいだけ 豚挽き肉 春雨 生姜 きゃべつ 玉ねぎ ベーコン みかん		市販菓子もりあわせ 市販りんごジュース 2歳～市販煮干し	
30 月	おかかふりかけごはん とりにくのさっぱり ぼてとあすばらそてー たまねぎのみそしる	七分米 あわ 花かつお ごま 花かつお 青のり 鶏肉 生姜 じゃが芋 アスパラガス 玉ねぎ ベーコン チンゲン菜	幼児	あぶらあげとはくさいのうどん ベビーチーズ	乾麺 油揚げ 白菜 人参 ベビーチーズ
			乳児	あぶらあげとはくさいのうどん ベビーチーズ	

[えいようか]	エネルギー	たんぱく質	しじ	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	510Kcal	18.6g	9.4g	194mg	1.9mg	172μg	0.23mg	0.21mg	13mg	2.8g	4.9g
幼児	584	21.3	16.8	170	2.1	173	0.28	0.19	14	2.8	5.6

※園で食物アレルギー症状を起こさないために給食で初めて食べる食材がありましたら、ご家庭で事前にお試しください。
 ※食材の都合により献立を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があります。
 ※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。)

【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】
☆ 食品・料理の種類を増やしていきます。



「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 かぼちゃ なす
オクラ ごぼう ピーマン

メロン すいか もも さくらんぼ プラム ぶどう

梅雨の時期こそ気を付けたい！

食中毒対策

- ①菌をつけない(清潔)
石鹸で手洗い・食材は良く洗う
肉魚は専用まな板使用
- ②菌を増やさない(迅速)
食品の常温放置は×
- ③菌をやっつける(加熱)
食品の中心部までしっかり加熱