



	おひる () は乳児	主な材料	午後おやつ	() は乳児内容
1火	ろーるばん しろみざかなのえすかベーじゅ いんげんとじゃがいものそてー ばすたすーぶ じゃが芋掘り で掘ったお芋を給 食でたくさん食べます！！	かれい 薄力粉 玉ねぎ トマト いんげん じゃがいも 人参 ハム マカロニ コーン ベーコン キャベツ エスカベージュとは・・・ 「揚げた魚を酢につける」という意味	幼児 きりぼしだいこんのごはん めろん むぎちゃ 乳児 きりぼしだいこんのごはん めろん 豆腐と小松菜の味噌汁	七分米 切干大根 人参 ちりめんじゃこ 鶏肉 メロン (豆腐 小松菜)
2水	つなれたすちゃーはん じゃがいものそぼろに かぶとりにくのすーぶ	七分米 ツナ 人参 レタス 玉ねぎ 豚ひき肉 じゃがいも 干しいたけ いんげん かぶ 鶏肉	幼児 かぼちゃけーき ぎゅうにゅう 乳児 かぼちゃけーき キャベツスープ	かぼちゃ 薄力粉 上白糖 牛乳 粉糖 (きゃべつ 玉ねぎ)
3木	あわごはん とりのしょうゆこうじまよやき ひじきのにも たまねぎとあぶらあげのみそしる	七分米 あわ 鶏肉 醤油こうじ マヨドレ ひじき 人参 油揚げ 玉ねぎ	幼児 きなこくりーむさんど ぎゅうにゅう 乳児 きなこくりーむさんど えのきのスープ	食パン 薄力粉 きな粉 豆乳 上白糖 (えのきたけ ほうれん草)
4金	ゆかりごはん まーぼなす もやしいため はくさいすーぶ	七分米 ゆかり なす 豚ひき肉 生姜 ねぎ 人参 いんげん もやし にら 白菜 鶏肉 春雨	幼児 おさつごまやき ぎゅうにゅう 乳児 おさつごまやき ほうれん草スープ	さつま芋 豆乳バター 薄力粉 上白糖 ごま (ほうれん草 玉ねぎ)
5土	きのこすばてい じゃがいもまよいため きゃべつすーぶ みかん	スパゲティ ほうれん草 玉ねぎ しめじ ベーコン えのきたけ にんにく じゃがいも きゅうり 人参 コーン マヨドレ きゃべつ 豚肉 みかん缶	市販かしもりあわせ 2歳～市販にぼし りんごジュース	
7月	たなはだそうめん (☆人参 オクラ) とうがんとひきにのいために しはんせりー	そうめん オクラ 人参 わかめ 油揚げ 干しいたけ ねぎ 冬瓜 いんげん 鶏ひき肉 生姜 りんごせりー	幼児 うめそやきおにぎり むぎちゃ すいか 乳児 うめそやきおにぎり すいか とうふのすましじる	七分米 みそ 梅干し すいか (豆腐 えのき)
8火	こーんびらふ とりにくのおれんじに だいこんぼとふ	七分米 とうもろこし 鶏肉 いんげん 玉ねぎ 人参 マーメレードジャム にんにく 生姜 ベーコン 大根 しめじ	幼児 つなのびざとーすと ぎゅうにゅう 乳児 つなのびざとーすと ぼてとのすーぶ	食パン にんにく 玉ねぎ ツナ 粉チーズ (じゃがいも 玉ねぎ)
9水	ぼーくかれー(防災備蓄より) (みるくかれー) ちくさあえに のむよーぐと	七分米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく りんご(牛乳) もやし 胡瓜 ごま のむヨーグルト	幼児 わかめうどん すいか 乳児 わかめうどん すいか	乾麺 わかめ ねぎ 鶏肉 すいか 出前調理 さくら組 目の前ですいかを切ります。
10木	ごはん さかなのてりやき なつやさいのいたためもの わかめとこまつなのみそしる	七分米 かじき 生姜 なす ズッキーニ 玉ねぎ 人参 鶏肉 にんにく わかめ 小松菜	幼児 ちーずむしばん ぎゅうにゅう 乳児 ちーずむしばん コーンのスープ	薄力粉 強力粉 上白糖 豆乳バター プロセスチーズ (コーン 玉ねぎ)
11金	ごましおごはん とりのさいきょうやき こうやとうふのにも ふとほうれんそうのすましじる	七分米 黒ごま 鶏肉 西京味噌 高野豆腐 人参 キャベツ 干しいたけ 麩 ほうれん草	幼児 まっちゃくっきー ぎゅうにゅう 乳児 まっちゃくっきー さつま芋のすまし汁	薄力粉 抹茶 上白糖 牛乳 豆乳バター (さつま芋 ねぎ)
12土	びらふ ぼてとあすばらそてー きゃべつすーぶ みかん	七分米 ウィンナー 人参 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 ベーコン きゃべつ 鶏肉 みかん缶	市販かしもりあわせ 2歳～市販にぼし りんごジュース	
14月	すばていなぼりたん さんしょくに ほうれんそうとぶたにくのすーぶ	スパゲティ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく じゃが芋 人参 コーン 豆乳バター いんげん 豚肉 ほうれん草	幼児 こもくとりめし むぎちゃ ゆでとうもろこし 乳児 こもくとりめし ゆでとうもろこし 1歳メロン なすと玉葱の味噌汁	七分米 鶏肉 人参 油揚げ とうもろこし(1歳メロン) (なす 玉ねぎ)
15火	ろーるばん しろみざかなのえすかベーじゅ いんげんとじゃがいものそてー ばすたすーぶ	かれい 薄力粉 玉ねぎ トマト いんげん じゃがいも 人参 ハム マカロニ コーン ベーコン キャベツ	幼児 きりぼしだいこんのごはん すいか むぎちゃ 乳児 きりぼしだいこんのごはん すいか 豆腐と小松菜の味噌汁	七分米 切干大根 人参 ちりめんじゃこ 鶏肉 メロン (豆腐 小松菜)
16水	つなれたすちゃーはん じゃがいものそぼろに かぶとりにくのすーぶ	七分米 ツナ 人参 レタス 玉ねぎ 豚ひき肉 じゃがいも 干しいたけ いんげん かぶ 鶏肉	幼児 かぼちゃけーき ぎゅうにゅう 乳児 かぼちゃけーき キャベツスープ	かぼちゃ 薄力粉 上白糖 牛乳 粉糖 (きゃべつ 玉ねぎ) 出前調理 たんぽぽ組 目の前でケーキのトッピングを行います。
17木	あわごはん とりのしょうゆこうじまよやき ひじきのにも たまねぎとあぶらあげのみそしる	七分米 あわ 鶏肉 醤油こうじ マヨドレ ひじき 人参 油揚げ 玉ねぎ	幼児 きなこくりーむさんど ぎゅうにゅう 乳児 きなこくりーむさんど えのきのスープ	食パン 薄力粉 きな粉 豆乳 上白糖 (えのきたけ ほうれん草)

じゃが芋 芋洗い
ゆり組とうもろこし 皮むき
さくら組じゃが芋 芋洗い
さくら組じゃが芋 芋洗い
ゆり組玉ねぎ 皮むき
ゆり組

18金	ゆかりごはん まーぼなす もやしいため はくさいすーぶ	七分米 ゆかり なす 豚ひき肉 生姜 ねぎ 人参 いんげん もやし にら 白菜 鶏肉 春雨	幼児 おさつごまやき ぎゅうにゅう	さつま芋 豆乳バター 薄力粉 上白糖 ごま (ほうれん草 玉ねぎ)
			乳児 おさつごまやき ほうれん草スープ	
19土	きのこすばげてい じゃがいもまよいため きゃべつすーぶ みかん	スパゲティ ほうれん草 玉ねぎ しめじ ペーコン えのきだけ にんにく じゃがいも きゅうり 人参 コーン マヨドレ きゃべつ 豚肉 みかん缶	市販かしもりあわせ 2歳～市販にぼし りんごジュース	
22火	ごーんぴらふ とりにくのおれんじに だいこんぼとふ	七分米 どうもろこし 鶏肉 いんげん 玉ねぎ 人参 マーメレードジャム にんにく 生姜 ペーコン 大根 しめじ	幼児 れーずんぶおかっちゃん ぎゅうにゅう	中力粉 上白糖 干しぶどう ドライイースト (じゃがいも 玉ねぎ)
23水	なつやさいかれー (みるくかれー) ちぐさあえに のむよーぐると	七分米 鶏肉 じゃが芋 南瓜 玉ねぎ なす 人参 トマト にんにく (牛乳) もやし きゅうり ごま のむヨーグルト	幼児 ふぉー (防災備蓄より) すいか	フォー きくらげ 人参 チンゲン菜 すいか
			乳児 ふぉー (防災備蓄より) すいか	出前調理 ゆり組 目の前ですいかを切ります。
24木	ごはん さかなのてりやき なつやさいのいためもの わかめとこまつなのみそしる	七分米 かじき 生姜 なす ズッキーニ 玉ねぎ 人参 鶏肉 にんにく わかめ 小松菜	幼児 ちーずむしばん ぎゅうにゅう	薄力粉 強力粉 上白糖 豆乳バター フロセスチーズ (コーン 玉ねぎ)
25金	ごましおごはん とりのさいきょうやき こうやどうふのにも ふとほうれんそうのすましじる	七分米 黒ごま 鶏肉 西京味噌 高野豆腐 人参 キャベツ 干しいたけ 麩 ほうれん草	幼児 まっちゃんくっきー ぎゅうにゅう	薄力粉 抹茶 上白糖 牛乳 豆乳バター (さつま芋 ねぎ)
			乳児 まっちゃんくっきー さつま芋のすまし汁	
26土	ぴらふ ぼてとあすばらそてー きゃべつすーぶ みかん	七分米 ウィンナー 人参 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 ペーコン きゃべつ 鶏肉 みかん缶	市販かしもりあわせ 2歳～市販にぼし りんごジュース	
28月	すばげていなぼりたん さんしょくに ほうれんそうとぶたにくのすーぶ	スパゲティ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく じゃが芋 人参 コーン 豆乳バター いんげん 豚肉 ほうれん草	幼児 ごもくとりめし むぎちゃ ゆでとうもろこし	七分米 鶏肉 人参 油揚げ とうもろこし(1歳メロン) (なす 玉ねぎ)
29火	きびごはん ぶるこぎはんばーぐ やさいのにも だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 きび 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく パン粉 豆乳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大根 油揚げ わかめ	幼児 すいーとばんぶきん ぎゅうにゅう	かぼちゃ 豆乳バター 牛乳 生クリーム 上白糖 ビスケット (キャベツ コーン)
			乳児 すいーとばんぶきん きゃべつとコーンのすーぶ	
30水	きびごはん ぶたにくのみそやき こまつなのいそあえ とうふとえのきのみそしる	七分米 きび 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし 豆腐 えのきだけ ねぎ	幼児 ちーずさぶれ ぎゅうにゅう	バター 上白糖 薄力粉 粉チーズ (麩 チンゲン菜)
31木	びーまんじゃこふりかけごはん さけのしおこうじやき なすとぶたにくのいためもの じゃがいもとたまねぎのみそしる	七分米 ビーマン 花かつお ちりめんじゃこ 生鮭 塩こうじ 豚肉 生姜 なす 人参 いんげん じゃが芋 油揚げ 玉ねぎ	幼児 あげばん ぎゅうにゅう	パン 上白糖 油 (かぶ かぶの葉)
			乳児 あげばん かぶのすまし汁	

玉ねぎ 皮むき
さくら組

とうもろこし 皮むき
ゆり組

じゃが芋 芋洗い
さくら組

[えいようか]	エネルギー	たんぱく質	ししつ	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	496kcal	17.7g	14.7g	189mg	1.6mg	163μg	0.24mg	0.22mg	14mg	2.2g	5.1
幼児	560	19.9	16.1	168	2.1	182	0.29	0.20	14	2.4	5.9

【こんだてのわらい】

☆食品の種類と料理をふやしていきます
☆食中毒の発生しやすい時季なので食品のとりあつかいに注意します。

【武蔵野市認可保育園・こども園 食育目標】
食に興味を持ち楽しめたい

【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 こぼろ ビーマン

果物 メロン すいか もも さくらんぼ プラム ぶどう



★ 七夕には..そうめん...★

七夕は中国から伝わった行事です。起源は古く平安時代はそうめんの原型のようなねじり菓子(索餅さくべい)を食べました。それが今のような白くてほろい「そうめん」になり、無病息災の願いから七夕の日にそうめんを食べるようになりました。また、そうめんの流れる様子が天の川を想像させることやそうめんの一本一本を織姫の織り糸にも見えることから七夕にそうめんを食べるようになりました。

保育園では、星型の野菜をトッピングして給食を提供します。

