

令和7年度

9がつきゅうしょく献立表

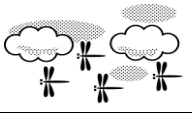
 乳児 0～2オクラス
 幼児 3～5オクラス

千川 保育園

 幼児クラス
 防災備蓄用のアルファ
 化米を調理し実際に食
 べる体験をします。

 玉ねぎ 皮むき
 すみれ組

 玉ねぎ 皮むき
 ゆり組

	おひる () は乳児	主な材料	午後おやつ	() は乳児内容
1月	きびごはん とりにくのさいきょうやき ひじきとだいずのごもくに かぼちゃとたまねぎのみそしる	七分米 きび 鶏肉 西京味噌 ひじき 大豆 人参 ハス 油揚げ かぼちゃ 玉ねぎ	幼児 にゅうめん にぼしごまちゅぷ	そうめん 小松菜 油揚げ 干しいたけ
			乳児 にゅうめん 2歳にぼしごまちゅぷ	
2火	きのこごはん かじきのたまねぎそーすかけ にんじんのいりに なすのみそしる	しめじ えのき茸 人参 七分米 かじき 玉ねぎ しらたき いんげん なす	幼児 ういんなーむしばん ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 牛乳 ウィンナー (麩 ねぎ)
			乳児 ういんなーむしばん 麩のすまし汁	
3水	あわごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいもとこんぶのにも えのきとほうれんそうのみそしる	七分米 あわ 豚肉 生姜 玉ねぎ さつま芋 刻み昆布 えのき茸 ほうれん草	幼児 やきそば むぎちゃ しはんせりー	蒸し中華麺 きゃべつ ハム 人参 ビーマン 玉ねぎ 青のり ソー 市販ゼリー (大根 人参)
			乳児 やきそば 大根のすまし汁	
4木	ろーるばん たんどりーちきん もやしはるさめいため きゃべつとこーんのすーぷ	パン 鶏肉 にんにく カレー粉 マヨドレ ケチャップ もやし にら 人参 春雨 コーン ベーコン 玉ねぎ キャベツ	幼児 わかめじゃこやきおにぎり むぎちゃ なし	七分米 ちりめんじゃこ わかめ なし(1歳みかん缶) (さつま芋 ねぎ)
			乳児 わかめじゃこやきおにぎり さつま芋のすまし汁 なし(1歳みかん)	
5金	うまにどん じゃがいものきんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 押麦 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 いんげん 大根 油揚げ	幼児 ぶるーべりーけーき ぎゅうにゅう	薄力粉 豆乳バター 牛乳 上白糖 ブルーベリージャム (キャベツ・玉ねぎ)
			乳児 ぶるーべりーけーき キャベツと玉葱のスープ	
6土	ひらふ ぼてととぶろっこりーのそてー こまつなのすましじる みかん	七分米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 フロッコリー 豚肉 小松菜 えのき茸 みかん缶	市販菓子 2歳～市販煮干し 市販リングジュース	
8月	ひーまんじゃこぶりかけごはん とりにくのみりんやき きゃべつそてー じゃがいものみそしる	七分米 あわ ビーマン ごま ちりめんじゃこ 鶏肉 キャベツ もやし 人参 じゃが芋 大根	幼児 こくとうちんすこう ぎゅうにゅう	薄力粉 黒糖 サラダ油 (ほうれん草 玉ねぎ)
			乳児 こくとうちんすこう ほうれん草と玉葱のスープ	
9火	あわごはん さけのみそまよねーすやき こまつなのいそあえ けんちんじる	七分米 あわ 鮭 マヨドレ 味噌 小松菜 人参 もやし 刻みのり 豆腐 大根 ごぼう 板こんにゃく 干しいたけ 油揚げ	幼児 だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 油 砂糖 ごま (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児 だいがくいも えのきのスープ	
10水	なすいりかれー (乳児：みるくかれー) ちぐさあえに のむよーぐと	七分米 押麦 豚肉 なす 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく 生姜 牛乳 もやし きゅうり ごま 飲むヨーグルト	幼児 きなこかつぶけーき むぎちゃ なし	薄力粉 きな粉 上白糖 豆乳 サラダ油 (豆腐 ねぎ) なし(1歳みかん缶)
			乳児 きなこかつぶけーき 豆腐とねぎのすまし汁 なし(1歳みかん缶)	
11木	にくみそすばていー ひじきとつなのそてー わかめすーぷ	スパゲティ 玉ねぎ 豚ひき肉 人参 もやし 味噌 ひじき キャベツ ツナ わかめ 鶏肉 豆腐 ごま油	幼児 しらすちゃーはん むぎちゃ べびーちーず	七分米 しらす干し ねぎ ごま (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児 しらすちゃーはん じゃが芋のみそ汁 ベびーちーず	
12金	きびごはん ぶるこぎふうはんばーぐ きざみこんぶのいために ふとほうれんそうのみそしる	七分米 きび 豚挽肉 玉ねぎ にんにく パン粉 豆乳 ごま油 刻み昆布 人参 油揚げ 麩 ほうれん草 ねぎ	幼児 ふらいどぼてと りんごじゅーず	じゃが芋 油 青のり 塩 (キャベツ コーン)
			乳児 ふらいどぼてと きゃべつとこーんのすーぷ	
13土	ちきんらいす きゃべつそてー ちんげんさいのすーぷ なし(1歳みかん缶)	七分米 トマトケチャップ 鶏肉 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 オリーブ油 豚肉 しめじ チンゲン菜 梨(みかん缶)	市販菓子 2歳～市販煮干し 市販リングジュース	
16火	きのこごはん かじきのたまねぎそーすかけ にんじんのいりに なすのみそしる	しめじ えのき茸 人参 七分米 かじき 玉ねぎ しらたき いんげん なす	幼児 ういんなーむしばん ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス 牛乳 ウィンナー (麩 ねぎ)
			乳児 ういんなーむしばん 麩のすまし汁	

玉ねぎ 皮むき
すみれ組

17 水	あわごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいもとこんぶのにも えのきとほうれんそうのみそしる	七分米 あわ 豚肉 生姜 玉ねぎ さつま芋 刻み昆布 えのき茸 ほうれん草	幼児 まかろにのあべかわ むぎちゃ	マカロニ ごま きな粉 黒砂糖 (大根 人参)
			乳児 まかろにのあべかわ 大根と人参のすまし汁	
18 木	ろーるばん たんどりーちきん もやしはるさめいため きゃべつとコーンのすーぷ	パン 鶏肉 にんにく カレー粉 マヨドレ ケチャップ もやし にら 人参 春雨 コーン ベーコン 玉ねぎ キャベツ	幼児 わかめじゃこやきおにぎり むぎちゃ なし	七分米 ちりめんじゃこ わかめ なし(1歳みかん) (さつま芋 ねぎ)
			乳児 わかめじゃこやきおにぎり さつま芋のすまし汁 なし(1歳みかん)	
19 金	うまにどん じゃがいものきんぴら だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 押麦 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 いんげん 大根 油揚げ	幼児 ぶるーべりーけーき ぎゅうにゅう	薄力粉 豆乳バター 牛乳 上白糖 プルーベリージャム (キャベツ・玉ねぎ)
			乳児 ぶるーべりーけーき キャベツと玉葱のスー	
20 土	びらふ ぼてととぶろっこりーのそてー こまつなのすましじる なし(1歳みかん缶)	七分米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 豚肉 小松菜 えのき茸 梨(みかん缶)	市販菓子 2歳~市販煮干し 市販リンゴジュース	
22 月	びーまんじゃこふりかけごはん とりにくのみりんやき きゃべつそてー じゃがいものみそしる	七分米 あわ ビーマン ごま ちりめんじゃこ 鶏肉 キャベツ もやし 人参 じゃが芋 大根	幼児 こくとうちんすこう ぎゅうにゅう	薄力粉 黒糖 サラダ油 (ほうれん草 玉ねぎ)
			乳児 こくとうちんすこう ほうれん草と玉葱のスー	
24 水	なすいりかれー (乳児:みるくかれー) ちくさあえに のむよーぐと	七分米 押麦 豚肉 なす 玉ねぎ じゃがいも 人参 にんにく 生姜 牛乳 もやし きゅうり ごま 飲むヨーグルト	幼児 きなこかつぶけーき むぎちゃ	薄力粉 きな粉 上白糖 豆乳 サラダ油 (豆腐 ねぎ)
			乳児 きなこかつぶけーき 豆腐とねぎのすまし汁	
25 木	にくみそすばていー ひじきとつなのそてー わかめすーぷ	スパゲティ 玉ねぎ 豚ひき肉 人参 もやし 味噌 ひじき キャベツ ツナ わかめ 鶏肉 豆腐 ごま油	幼児 しらすちゃーはん むぎちゃ べびーちーず	七分米 しらす干し ねぎ ごま (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児 しらすちゃーはん じゃが芋のみそ汁 ベビーちーず	
26 金	きびごはん ぶるこぎふうはんばーぐ やさいのにも ふとほうれんそうのみそしる	七分米 きび 豚挽肉 玉ねぎ にんにく パン粉 豆乳 ごま油 じゃが芋 人参 麴 ほうれん草 ねぎ	幼児 よーぐととーすと ぎゅうにゅう	食パン 豆乳マーガリン 上白糖 ヨーグルト マーマレード (キャベツ コーン)
			乳児 よーぐととーすと キャベツとコーンのスー	
27 土	ちきんらいす きゃべつそてー ちんげんさいのすーぷ みかん	+	市販菓子 2歳~市販煮干し 市販リンゴジュース	
29 月	ひやしきつねうどん だいこんのそぼろに しはんぜりー	乾麺 わかめ もやし 小松菜 油揚げ 鶏挽肉 生姜 大根 市販ゼリー	幼児 とりおこわ むぎちゃ	七分米 もち米 鶏肉 人参 (かぶ かぶ菜)
			乳児 とりおこわ かぶのみそ汁	
30 火	あわごはん さけのみそまよねーすやき こまつなのいそあえ けんちんじる	七分米 あわ 鮭 マヨドレ 味噌 小松菜 人参 もやし 刻みのり 豆腐 大根 ごぼう 板こんにゃく 干しいたけ 油揚げ	幼児 だいがくいも ぎゅうにゅう	さつまいも 油 砂糖 ごま (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児 だいがくいも えのきのスー	

【えいようか】	エネルギー	たんぱくしつ	しほう	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	食物繊維
乳児	501kca	17.8g	14.5g	201mg	2.2mg	131μg	0.25mg	0.20mg	13mg	2.0g	4.9g
幼児	556	19.6	14.9	165	2.6	132	0.28	0.19	13	2.2	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

【9月の献立のわらい】
☆食欲がまだ回復していない時期なので食べやすい献立をとりいれます。

★ おまつりごっこのおやつ



8月の後半から始まっているおまつりごっこは、9月も続きます。お祭りにあわせた、おやつを提供予定です。

【 秋 (9~11月) の旬の食材】 食卓の秋です!

魚類 かじき サケ さば さんま かれい
野菜類 くり カリフラワー かぶ 小松菜 大根 れんこん ごぼう きのこと
果物類 なし りんご 柿 いちじく
いも類 じゃがいも 里芋 さつまいも

