

令和7年度



1がつきゅうしょく献立表

 乳児: 0~2オウラス
 幼児: 3~5オウラス

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
5月	つなちゃんはん じゃがいものそぼろに だいこんぼとふ	七分米 ツナ 人参 玉ねぎ マヨドレ ジャが芋 鶏挽肉 干しいたけ 鶏肉 大根 しめじ	幼児 かほちゃむしばん ぎゅうにゅう	かほちゃ 強力粉 薄力粉 上白糖 豆乳 (ほうれん草 玉ねぎ)
			乳児 かほちゃむしばん ほうれん草スープ	
6火	にくみそすばげてい ひじきとつなのそてー かぶととりにくすーぷ	スパゲッティ 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 もやし ひじき キャベツ ツナ かぶ 人参 鶏肉	幼児 ごもくとりめし むぎちゃ たべにぼし	七分米 鶏肉 人参 油揚げ 昆布 (麩 ねぎ)
			乳児 ごもくとりめし 麩とねぎの味噌汁 2歳たべにぼし	
7水	ゆかりごはん まつかぜやき さつまいものきんぴら たまねぎとえのきのみそしる	七分米 あわ ゆかり 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 パン粉 白ごま さつま芋 いんげん えのき茸	幼児 ななくさがゆふうそうすい みかん	七分米 大根 かぶ みかん
			乳児 ななくさがゆふうそうすい みかん	
8木	ろーるばん ぽーくしちゅー ぶろっこりーそてー	ロールパン 豚肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 セロリ エリンギ ホールトマト にんにく バター 中力粉 フロッコリー 玉ねぎ しめじ	幼児 おかかやきおにぎり むぎちゃ	七分米 花かつお (玉ねぎ 豆腐)
			乳児 おかかやきおにぎり 豆腐と玉ねぎのみそ汁	
9金	きびごはん ぶたにくのあまからいため にんじんしりしり ふとわかめのすましじる	七分米 きび 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ツナ 花かつお 麩 わかめ	幼児 きやらめるくりーむさんど ぎゅうにゅう	食パン 上白糖 生クリーム (ジャが芋 玉ねぎ) 出前調理 たんぽぽ組 目の前でサンド切り分けを 行います。
			乳児 きやらめるくりーむさんど ジャが芋のスープ	
10土	ぶたどん かぶそてー ぽてとのすーぷ みかん	七分米 豚肉 にんにく 春雨 ねぎ 玉ねぎ しめじ かぶ 人参 ベーコン ジャがいも 鶏肉 みかん	市販菓子 2歳~市販煮干し 市販ジュース	2026
13火	きびごはん とりにくのこうみあげ はすのきんぴら さといものみそしる	七分米 きび 鶏肉 薄力粉 片栗粉 にんにく 白ごま はす 人参 白滝 いんげん 里芋 ほうれん草 ねぎ	幼児 まーぶるけーき ぎゅうにゅう	薄力粉 バター 牛乳 フルーリーゼ ム 上白糖 (キャベツ えのきだけ)
			乳児 まーぶるけーき キャベツのスープ	
14水	あわごはん さばのにつけ(しろみ) こまつなともやしのおかかに ★いもじる	七分米 あわ さば (かれい) 生姜 小松菜 もやし 花かつお さつま芋 人参 大根 豚肉 白菜 ごぼう 油揚げ しめじ こんにゃく	幼児 わかめうどん べびーちーず	乾麺 わかめ ねぎ 鶏肉 ベビークーンス
			乳児 わかめうどん べびーちーず	
15木	あわごはん とりにくの ばーべきゅーそーすやき こうやどうふのにももの ふとわかめのみそしる	七分米 あわ 鶏肉 にんにく ウスターソース ケチャップ 高野豆腐 人参 キャベツ 干しいたけ 麩 わかめ	幼児 ちーずさぶれ ぎゅうにゅう	薄力粉 バター 上白糖 粉チーズ (ジャが芋 玉ねぎ)
			乳児 ちーずさぶれ ジャが芋のスープ	
16金	あわごはん しゅうまい ほうれんそうはるさめいため かほちゃとえのきのみそしる	七分米 あわ しゅうまいの皮 豚挽き肉 玉ねぎ 干しいたけ コーン ほうれん草 ベーコン 春雨 もやし 南瓜 えのき茸	幼児 あげばん ぎゅうにゅう	ロールパン 上白糖 油 (キャベツ 人参)
			乳児 あげばん キャベツのスープ	
17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	七分米 鶏肉 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 豚肉 しめじ チンゲン菜 みかん	市販菓子 2歳~市販煮干し 市販ジュース	
19月	つなちゃんはん じゃがいものそぼろに だいこんぼとふ	七分米 ツナ 人参 玉ねぎ マヨドレ ジャが芋 鶏挽肉 干しいたけ 鶏肉 大根 しめじ	幼児 かほちゃむしばん ぎゅうにゅう	かほちゃ 強力粉 薄力粉 上白糖 豆乳 (ほうれん草 玉ねぎ)
			乳児 かほちゃむしばん ほうれん草スープ	
20火	★すばげていみーとそーす ひじきとつなのそてー かぶととりにくすーぷ	スパゲッティ 豚挽き肉 セロリ 玉ねぎ トマト缶 にんにく ビュレ ひじき 人参 キャベツ ツナ かぶ 鶏肉	幼児 ごもくとりめし むぎちゃ たべにぼし	七分米 鶏肉 人参 油揚げ 昆布 (麩 ねぎ)
			乳児 ごもくとりめし 麩とねぎの味噌汁 2歳たべにぼし	

玉ねぎ 皮むき
すみれ組玉ねぎ 皮むき
さくら組玉ねぎ 皮むき
ゆり組

★リクエストメニュー★

★リクエストメニュー★

春の七草の元気をもらい、ごちそう続き
で疲れたお腹を いやします。健康を願ひ
食べます。

玉ねぎ 皮むき
すみれ組

玉ねぎ 皮むき
ゆり組

21 水	ゆかりごはん まつかぜやき さつまいものきんぴら たまねぎとえのきのみそしる	七分米 あわ ゆかり 豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 パン粉 白ごま さつま芋 いんげん えのき茸	幼児 さけちゃーはん むぎちゃ みかん	七分米 鮭 ねぎ みかん (春雨 小松菜)
			乳児 さけちゃーはん 春雨スープ みかん	
22 木	ろーるばん ぽーくしちゅー ぶろっこりーそてー	ロールパン 豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 セロリ エリンギ ホールトマト にんにく バター 中力粉 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	幼児 おかかやきおにぎり むぎちゃ	七分米 花かつお (玉ねぎ 豆腐)
			乳児 おかかやきおにぎり 豆腐と玉ねぎのみそ汁	
23 金	きびごはん ぶたにくのあまからいたため にんじんしりしり ふとわかめのすましじる	七分米 きび 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ツナ 花かつお 麴 わかめ	幼児 きゃらめるくりーむさんと ぎゅうにゅう	食パン 上白糖 生クリーム (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児 きゃらめるくりーむさんと じゃが芋のスープ	出前調理 ちゅうりっぷ組 目の前でサンド切り分けを 行います。
24 土	ぶたどん かぶそてー ぼてとのすーぷ みかん	七分米 豚肉 にんにく 春雨 ねぎ 玉ねぎ しめじ かぶ 人参 ベーコン ジャがいも 鶏肉 みかん	市販菓子 2歳～市販煮干し 市販ジュース	
26 月	★さつまいもごはん とりにくのさっぱり だいこんとこんぶのもの わかめともやしのみそしる	★リクエストメニュー★ 七分米 さつま芋 ごま 鶏肉 生姜 大根 刻み昆布 油揚げ わかめ もやし ねぎ	幼児 ろっくくっきー ぎゅうにゅう	薄力粉 干しぶどう 上白糖 玄米フレーク 豆乳バター (白菜 ねぎ)
			乳児 ろっくくっきー 白菜のスープ	
27 火	きびごはん とりにくのこうみあげ はすのきんぴら さといものみそしる	七分米 きび 鶏肉 薄力粉 片栗粉 にんにく 白ごま はす 人参 白滝 いんげん 里芋 ほうれん草 ねぎ	幼児 まーぶるけーき ぎゅうにゅう	薄力粉 バター 牛乳 ブルーベリー 上白糖 (キャベツ えのきだけ)
			乳児 まーぶるけーき キャベツのスープ	
28 水	あわごはん さばのにつけ(しろみ) こまつなともやしのおかか かぼちゃのみそしる	七分米 あわ さば (かれい) 生姜 小松菜 もやし 花かつお かぼちゃ 油揚げ	幼児 ちぢみ むぎちゃ ベビーチーズ	薄力粉 米粉 豚肉 玉葱 にら 人参 ごま油 (コーン 玉ねぎ)
			乳児 ちぢみ ベビーチーズ コーンと玉葱のスープ	
29 木	あわごはん とりにくの ばーベきゅーそーすやき こうやどうふのもの ふとわかめのみそしる	七分米 あわ 鶏肉 にんにく ウスターソース ケチャップ 高野豆腐 人参 キャベツ 干しいたけ 麴 わかめ	幼児 ちーずさぶれ ぎゅうにゅう	薄力粉 バター 上白糖 粉チーズ (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児 ちーずさぶれ じゃが芋のスープ	
30 金	あわごはん しゅうまい ほうれんそうはるさめいたため かぼちゃとえのきのみそしる	七分米 あわ しゅうまいの皮 豚挽き肉 玉ねぎ 干しいたけ コーン ほうれん草 ベーコン 春雨 もやし 南瓜 えのき茸	幼児 ★れもんぱたーとーすと ぎゅうにゅう	★リクエストメニュー★
			乳児 れもんぱたーとーすと キャベツのスープ	食パン バター レモン 上白糖 (きゃべつ 人参)
31 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	七分米 鶏肉 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 豚肉 しめじ チンゲン菜 みかん	市販菓子 2歳～市販煮干し 市販ジュース	

【えいようか】	エネルギー	たんぱく質	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	505Kcal	17.8g	14.7g	181mg	2.0mg	147μg	0.23mg	0.19mg	13mg	1.8g	4.8g
幼児	579	20.2	16.7	157	2.6	164	0.29	0.18	13	1.9	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

※乳児の平日の午前のおやつは 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。

【こんだてのわらい】

☆食品・料理の種類を多くとりいれ充分たべられるようにします
☆献立、おやつにボリュームをもたせます。
☆そしゃく力をつけるような献立をとりいれます。

★1月は伝統的な行事食がたくさんあります。
おせち料理はもちろんのこと、他の行事食も
健康や長寿を願うものが多いです。
七草がゆ はすきんぴら 松風焼き
など献立にとりいれています。
★11日は「鏡開き」鏡餅をそうじや汁粉で食べ健康をねがいます。

【冬(12～2月)の旬の食材】

魚類	すずき かます たら ぶり ひらめ 金目鯛 かに
野菜類	小松菜 ブロッコリー 春菊 ほうれん草 人参 れんこん うど ごぼう セロリ ししいたけ 白菜 ねぎ 大根 青梗菜
果物類	りんご みかん レモン いちご

あけまして
おめでとうございます♪

今年もおいしく楽しい給食づくりをがんばります

調理室一同