



## 1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                             |
|-------------|---|--|----------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 5<br>月      | つなちやーはん<br>じゃがいものそぼろに<br>たいこんぽとふ                          | 七分米 ツナ 人参 玉ねぎ<br>マヨドレ じゃが芋 鶏挽肉<br>干ししいたけ 鶏肉 大根 しめじ                             | 幼児<br>乳児 | かぼちゃむしばん<br>ぎゅうにゅう             | かぼちゃ 強力粉 薄力粉<br>上白糖 豆乳<br>(ほうれん草 玉ねぎ) |
| 6<br>火      | にくみそすばげてい<br>ひじきとつなのそてー<br>かぶととりにくすーぶ                     | スパゲッティ 豚挽き肉 玉ねぎ<br>人参 もやし ひじき キャベツ<br>ツナ かぶ 人参 鶏肉                              |          | かぼちゃむしばん<br>ほうれん草スープ           |                                       |
| 7<br>水      | ゆかりごはん<br>まつかぜやき<br>さつまいものきんぴら<br>たまねぎとえのきのみそしる           | 七分米 あわ ゆかり 豆腐<br>鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 パン粉<br>白ごま さつま芋 いんげん<br>えのき茸                      | 幼児<br>乳児 | ごもくとりめし<br>むぎちや たべにぼし          | 七分米 鶏肉 人参 油揚げ<br>昆布<br>(麸 ねぎ)         |
| 8<br>木      | ろーるぱん<br>ぼーくしちゅー<br>ぶろっこりーそてー                             | ロールパン 豚肉 じゃが芋<br>玉ねぎ 人参 セロリ エリンギ<br>ホールトマト にんにく バター<br>中力粉 プロッコリー 玉ねぎ<br>しめじ   |          | ごもくとりめし<br>麸とねぎの味噌汁<br>2歳たべにぼし |                                       |
| 9<br>金      | きびごはん<br>ぶたにくのあまからいため<br>にんじんしりしり<br>ふとわかめのすましじる          | 七分米 きび 豚肉 玉ねぎ<br>人参 もやし ツナ 花かつお<br>麸 わかめ                                       | 幼児<br>乳児 | きゃらめるくりーむさんど<br>ぎゅうにゅう         | 七分米 花かつお<br>(玉ねぎ 豆腐)                  |
| 10<br>土     | ぶたどん<br>かぶそてー<br>ぼてとのすーぶ<br>みかん                           | 七分米 豚肉 にんにく 春雨<br>ねぎ 玉ねぎ しめじ かぶ<br>人参 ベーコン じゃがいも<br>鶏肉 みかん                     |          | おかかやきおにぎり<br>むぎちや              |                                       |
| 13<br>火     | きびごはん<br>とりにくのこうみあげ<br>はすのきんぴら<br>さといものみそしる               | 七分米 きび 鶏肉 薄力粉<br>片栗粉 にんにく 白ごま はす<br>人参 白滝 いんげん 里芋<br>ほうれん草 ねぎ                  | 幼児<br>乳児 | おかかやきおにぎり<br>キャベツのスープ          | 2026<br>                              |
| 14<br>水     | あわごはん<br>さばのにつけ (しろみ)<br>こまつなともやしのおかかに<br>★いもじる           | 七分米 あわ さば (かれい)<br>生姜 小松菜 もやし 花かつお<br>さつま芋 人参 大根 豚肉<br>白菜 ごぼう 油揚げ しめじ<br>こんにゃく |          | まーぶるけーき<br>ぎゅうにゅう              |                                       |
| 15<br>木     | あわごはん<br>とりにくの<br>ぱーべきゅーそーすやき<br>こうやどうふのにもの<br>ふとわかめのみそしる | 七分米 あわ 鶏肉 にんにく<br>ウスターソース ケチャップ<br>高野豆腐 人参 キャベツ<br>干ししいたけ 麸 わかめ                | 幼児<br>乳児 | まーぶるけーき<br>キャベツのスープ            | 薄力粉 バター 上白糖<br>粉チーズ<br>(じゃが芋 玉ねぎ)     |
| 16<br>金     | あわごはん<br>しゅうまい<br>ほうれんそうはるさめいため<br>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<br>豚挽き肉 玉ねぎ 干ししいたけ<br>コーン ほうれん草 ベーコン<br>春雨 もやし 南瓜 えのき茸          |          | わかめうどん<br>べびーちーず               |                                       |
| 17<br>土     | ちきんらいす<br>きゃべつそてー<br>ちんげんさいのすーぶ<br>みかん                    | 七分米 鶏肉 玉ねぎ コーン<br>キャベツ 人参 豚肉 しめじ<br>チンゲン菜 みかん                                  | 幼児<br>乳児 | わかめうどん<br>じゃが芋のスープ             | 乾麺 わかめ ねぎ 鶏肉<br>ベビーチーズ                |
| 19<br>月     | つなちやーはん<br>じゃがいものそぼろに<br>たいこんぽとふ                          | 七分米 ツナ 人参 玉ねぎ<br>マヨドレ じゃが芋 鶏挽肉<br>干ししいたけ 鶏肉 大根 しめじ                             |          | あげぱん<br>ぎゅうにゅう                 |                                       |
| 20<br>火     | ★すばげていみーとそーす<br>ひじきとつなのそてー<br>かぶととりにくすーぶ                  | スパゲッティ 豚挽き肉 セロリ<br>玉ねぎ トマト缶 にんにく<br>ピューレ ひじき 人参 キャベツ<br>ツナ かぶ 鶏肉               | 幼児<br>乳児 | あげぱん<br>キャベツのスープ               | ロールパン 上白糖 油<br>(キャベツ 人参)              |
|             |   |  |          | ごもくとりめし<br>むぎちや たべにぼし          |                                       |
|             |   |  | 幼児<br>乳児 | ごもくとりめし<br>麸とねぎの味噌汁<br>2歳たべにぼし | 七分米 鶏肉 人参 油揚げ<br>昆布<br>(麸 ねぎ)         |

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

玉ねぎ 皮むき  
すみれ組

玉ねぎ 皮むき  
ゆり組

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

|         |         |        |       |       |       |       |        |        |       |      |      |
|---------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|
| 【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      | 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  |

【武藏野市 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。

### 【こんだてのねらい】

- ★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月は「鏡開き」鏡餅をそうに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 プロッコリー 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

