



3がつきゅうしょく献立表

乳児：0、1歳クラス
幼児：2～5歳クラス

	おひる	主な材料	午後おやつ (2歳は幼児献立)	()は0.1歳児スーフ
2月	きびごはん ぶたにくとやさいの しおこうじため きりぼしだいこんのもの ふとほうれんそうのみそしる	七分米 きび 豚肉 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にんにく 塩こうじ 切干大根 油揚げ 麩 ほうれん草 ねぎ	幼児 ちーずさぶれ ぎゅうにゅう	薄力粉 豆乳バター 粉チーズ 上白糖 (大根 人参)
			乳児 ちーずさぶれ 大根と人参のすまし汁	
3火	ちらしずし とりのみりんやき なのはなあえに のっぺいじる ひなまつり献	七分米 干し椎茸 人参 油揚げ コーン いんげん 鶏肉 菜花 もやし ほうれん草 大根 里芋	幼児 おひなさまむしぼん ひなあられ ぎゅうにゅう	薄力粉 強力粉 牛乳 油 抹茶 いちご (玉ねぎ 人参)
			乳児 おひなさまむしぼん ひなあられ(1歳) 玉ねぎのスープ	
4水	★かれーうどん だいこんときざみこんぶのもの しはんぜりー	★リクエストメニュー★ 乾麺 鶏肉 玉ねぎ 人参 カレールー 刻み昆布 大根 油揚げ 市販ゼリー	幼児 すいーとぼとと くらっかー りんごじゅーず	清掃業者による調理 室 清掃日のため
			乳児 すいーとぼとと くらっかー りんごじゅーず	
5木	あずきごはん さけのてりやき やさいのにも はなふとこまつなすましじる 卒園式前日 お祝い給食	七分米 もち米 小豆 ごま 鮭 生姜 鶏肉 大根 人参 里芋 白滝 いんげん 干しいたけ 小松菜 麩	幼児 やきおにぎり (みそまよ) むぎちゃ べびーちーず	七分米 花かつお 味噌 卵なしマヨネーズ ペビーチーズ (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児 やきおにぎり (みそまよ) えのきのスープ べびーちーず	
6金	ちゃめし とりにくの しょうゆこうじまよやき ひじきのはるさめそてー かぶとたまねぎのすましじる ♪ぞつえんしき♪	七分米 鶏肉 醤油こうじ 卵なしマヨネーズ ひじき 春雨 もやし 鶏ひき肉 かぶ 玉ねぎ	幼児 てづくりいちごじゃむさんと ぎゅうにゅう	出前調理 ゆり組 目の前でサンドの切り分けを 行います。
			乳児 てづくりいちごじゃむさんと 大根と人参のすまし汁	
7土	ぶたどん かぶそてー じゃがいものすーび しはんぜりー	七分米 豚肉 にんにく ねぎ 玉ねぎ しめじ 春雨 かぶ 人参 ベーコン 鶏肉 じゃが芋 市販ゼリー	幼児 市販菓子 2歳～市販煮干し りんごジュース	食パン いちご 上白糖 レモン汁 (大根 人参)
9月	きびごはん とりつくねに さつまいもとこんぶのもの だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 きび 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのき茸 パン粉 さつまいも 人参 刻み昆布 大根 油揚げ	幼児 いんどさもさ ぎゅうにゅう	餃子の皮 じゃが芋 玉ねぎ 豚挽き肉 カレー粉 油 (春雨 小松菜)
			乳児 いんどさもさ 春雨スープ	
10火	あわごはん ささみのあますに なむる はくさいすーび	七分米 あわ 鶏肉ささみ 薄力粉 油 トマトケチャップ ほうれん草 もやし ごま油 ごま 白菜 人参 干しいたけ 春雨	幼児 かりかりとーすと ぎゅうにゅう	食パン ベーコン 卵なしマヨネーズ (大根 ねぎ)
			乳児 かりかりとーすと 大根のスープ	
11水	ちきんらいす ぼとぶろっこりーそてー おにおんくりーむすーび (防災備蓄より)	七分米 トマトケチャップ 鶏肉 玉ねぎ エリンギ コーン 油 じゃが芋 人参 ブロccoli ベーコン オリーブ油	幼児 ほうとうどん みかん	乾麺 ねぎ 人参 南瓜 小松菜 味噌 柑橘類
			乳児 ほうとうどん みかん	
12木	だいこんめし かじきのさざれやき すいりやさい とうふとねぎのすましじる	七分米 大根 油揚げ かじき 卵なしマヨネーズ パン粉 ごぼう 人参 はす 白滝 ごま 豆腐 ねぎ	幼児 おこのみやき むぎちゃ	出前調理 すみれ組 目の前で好み焼きのトッピングを行 います。
			乳児 おこのみやき じゃが芋と玉葱のみそ汁	
13金	ろーるぱん ★らざにあ ほうれんそうそてー きゃべつすーび	パン 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 にんにく ホールトマト ケチャップ ウスターソース マカロニ 生クリーム チーズ 豆乳バター 薄力粉 牛乳 ほうれん草 コーン キャベツ 鶏肉 チンゲン菜	幼児 まぜこみいなり むぎちゃ	薄力粉 やまといも 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 青のり (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児 まぜこみいなり 麩とねぎのすまし汁	
14土	びらふ ぼとぶろっこりーそてー こまつなすましじる しはんぜりー	七分米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃがいも 豚肉 小松菜 えのき 市販ゼリー	幼児 市販菓子 2歳～市販煮干し りんごジュース	
16月	きびごはん とりにくのさっぱり だいのごもくに ふとほうれんそうのみそしる	七分米 きび 鶏肉 生姜 大豆 ごぼう 人参 はす 昆布 麩 ほうれん草 ねぎ	幼児 ちゅうかまん ぎゅうにゅう	薄力粉 ドライイト 玉ねぎ 干しいたけ 豚挽き肉 (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児 ちゅうかまん えのきのスープ	

玉ねぎ 皮むき
すみれ組

清掃業者による調理
室
清掃日のため

出前調理 ゆり組
目の前でサンドの切り分けを
行います。

出前調理 すみれ組
目の前で好み焼きのトッピングを行
います。

玉ねぎ 皮むき
ゆり組

17 火	あわごはん さわらのさいきょうやき ごぼうとしらたきのいために よしのじる	七分米 あわ さわら 白味噌 ごぼう 人参 鶏肉 白滝 ごま油 豆腐 いら えのき茸 ★リクエストメニュー★	幼児 ★あげばん ぎゅうにゅう 乳児 あげばん パスタスープ	ロールパン サラダ油 上白糖 (マカロニ コーン 玉ねぎ) ★リクエストメニュー★
18 水	★すばげていみーとそーす ひじきとつなのそてー かぶとりにくのすーび	スパゲティ 豚挽き肉 玉ねぎ セロリ ホールトマト にんにく オリーブ油 トマトピューレ トマトケチャップ ひじき ツナ 人参 キャベツ かぶ 鶏肉	幼児 ちゅうかなめし たべにほし むぎちゃ 乳児 ちゅうかなめし 麩とねぎの味噌汁	七分米 鶏ひき肉 人参 小松菜 ごま ごま油 (麩 ねぎ)
19 木	あわごはん ふたにくのしょうがやき だいこんのきんぴら じゃがいもとこまつなのみそしる	七分米 あわ 豚肉 生姜 いんげん じゃが芋 小松菜	幼児 やきおにぎり(しょうゆまよ) むぎちゃ 乳児 やきおにぎり(しょうゆまよ) えのきのスープ	七分米 花かつお 卵なしマヨネーズ (えのき茸 玉ねぎ)
21 土	ふたどん かぶそてー じゃがいものすーび みかん	七分米 豚肉 にんにく ねぎ 玉ねぎ しめじ 春雨 かぶ 人参 ベーコン 鶏肉 じゃが芋 かんきつ類	市販菓子 2歳～市販煮干し りんごジュース	
23 月	きひごはん とりつくねに さつまいもとこんぶのもの だいこんとあぶらあげのみそしる	七分米 きひ 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのき茸 パン粉 さつま芋 人参 刻み昆布 大根 油揚げ	幼児 いんどさもさ ぎゅうにゅう 乳児 いんどさもさ 春雨スープ	餃子の皮 じゃが芋 玉ねぎ 豚挽き肉 カレー粉 油 (春雨 小松菜)
24 火	あわごはん ささみのあますに なむる はくさいすーび	七分米 あわ 鶏肉ささみ 薄力 粉 油 トマトケチャップ ほうれん草 もやし ごま油 ごま 白菜 人参 干しいたけ 春雨	幼児 かりかりとーすと ぎゅうにゅう 乳児 かりかりとーすと 大根のスープ	食パン ベーコン 卵なしマヨネーズ (大根 ねぎ)
25 水	ちゃーはん やさいのみそいため とりだんごすーび	七分米 押し麦 豚挽き肉 ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 ピーマン キャベツ にんにく 鶏ひき肉 生姜 豆腐 ほうれん草	幼児 ほうとううどん みかん 乳児 ほうとううどん みかん	乾麺 ねぎ 人参 南瓜 小松菜 味噌 柑橘類
26 木	だいこんめし かじきのさざれやき すいりやさい とうふとねぎのすましじる	七分米 大根 油揚げ かじき 卵なしマヨネーズ パン粉 ごぼう 人参 はす 白滝 ごま 豆腐 ねぎ	幼児 おこのみやき むぎちゃ 乳児 おこのみやき じゃが芋と玉葱のみそ汁	薄力粉 やまといも 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 青のり (じゃが芋 玉ねぎ)
27 金	まーがりんさんど みーとろーふ ほうれんそうそてー きゃべつすーび	食パン 豆乳バター 玉ねぎ 豚ひき肉 パン粉 豆腐 豆腐 ケチャップ ウスターソース ほうれん草 コーン 鶏肉 キャベツ チンゲン菜	幼児 まぜこみなり たべにほし むぎちゃ 乳児 まぜこみなり 麩とねぎの味噌汁	七分米 油揚げ 人参 (麩 ねぎ)
28 土	かれーらいす ごぼうとりにくのにももの しはんぜりー むぎちゃ	アルファ米 カレー・ごぼうと鶏肉の煮物 (レトルト) 市販ゼリー 市販麦茶	市販菓子 2歳～市販煮干し りんごジュース	
30 月	きひごはん とりにくのさっぱり だいすのごもくに ふとほうれんそうのみそしる	七分米 きひ 鶏肉 生姜 大豆 ごぼう 人参 はす 昆布 麩 ほうれん草 ねぎ	幼児 ちゅうかまん ぎゅうにゅう 乳児 ちゅうかまん えのきのスープ	薄力粉 トライフル 玉ねぎ 干しいたけ 豚挽き肉 (えのき茸 玉ねぎ)
31 火	あわごはん さわらのさいきょうやき ごぼうとしらたきのいために よしのじる	七分米 あわ さわら 白味噌 ごぼう 人参 鶏肉 白滝 ごま油 豆腐 いら えのき茸	幼児 よーぐるととーすと ぎゅうにゅう 乳児 よーぐるととーすと パスタスープ	食パン 豆乳バター ヨーグルト 上白糖 マーメイドジャム (マカロニ コーン 玉ねぎ)

出前調理 さくら組
目の前で好み焼きのトッピングを行
います。

[えいようか]	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
乳児	504kcal	18.8g	14.5g	180mg	1.8mg	137μg	0.23mg	0.18mg	13mg	2.1g	4.6g
幼児	569	20.5	15.8	158	2.7	143	0.28	0.16	15	2.2	5g

【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たべる

※0.1歳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。)
※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。

【春(3~5月)の旬の食材】

魚類 ひらめ ぶり さより きんぎょ 甘鯛 にしん かに

野菜類 さやえんどう ほうれん草 あさつき ふき いら 菜の花
パセリ アスパラ 竹の子 グリビニ 空豆 新玉ねぎ

果物類 いちご
かんきつ類(蒲見 いよかん はっさく 河内晩柑 夏みかん)

【こんだてのねらい】
☆食品・料理の種類を多く取り入れ十分食べられるようにします。
☆献立、おやつにボリュームを持たせる
☆そしゃく力をつけるような献立を取り入れます。

