



4がつきゅうしょく献立表

乳児: 0~2オケラス
幼児: 3~5オケラス

	おひる () は乳児	主な材料	午後おやつ	() は乳児内容
1 水	あぶらあげとほくさいのうどん とりにくとだいこんのもの しはんぜりー	乾麺 油揚げ ねぎ 人参 白菜 鶏肉 大根 市販ゼリー	幼児 こまつなごはん むぎちゃ にぼしちっぶ	七分米 小松菜 ツナ 食べ煮干し (麩 玉ねぎ)
			乳児 こまつなごはん 麩と玉ねぎのすまし汁 2歳にぼしちっぶ	
2 木	あわごはん さけのおこうじやき きざみこんぶのいために だいこんとえのきのみそしる	七分米 あわ 生鮭 塩こうじ 刻み昆布 人参 油揚げ 大根 えのきたけ	幼児 まかろになぼりたん むぎちゃ	マカロニ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく トマトビュール (かぶ かぶ葉)
			乳児 まかろになぼりたん かぶのスープ	
3 金	ばん たんどりーちきん もやしいため おしむぎのすーぶ	パン 鶏肉 にんにく マヨドレ ケチャップ カレー粉 もやし にら 人参 ねぎ キャベツ かぶ 押し麦	幼児 やきおにぎり むぎちゃ たべにぼし	七分米 食べ煮干し (春雨 いんげん)
			乳児 やきおにぎり 春雨のすまし汁	
4 土	ぶたどん さつまいものきんぴら ふとほうれんそうのみそしる みかん	七分米 豚肉 にんにく ねぎ 玉ねぎ しいたけ さつまい 人参 いんげん 麩 ほうれん草 柑橘類	幼児 市販菓子もりあわせ ジュース 2歳~市販食べ煮干し	
			乳児	
6 月	びらふ ぼてとあすばらそてー ばすたすーぶ	七分米 鶏肉 人参 玉ねぎ アスパラガス ジャが芋 玉ねぎ ベーコン マカロニ コーン キャベツ	幼児 きなこかつぶけーき ぎゅうにゅう	小麦粉 きなこ 豆乳 (かぼちゃ 玉ねぎ)
			乳児 きなこかつぶけーき かぼちゃのスープ	
7 火	あわごはん とりつくねに にんじんのいりに とうふとほうれんそうのみそしる	七分米 あわ 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのきたけ パン粉 人参 白滝 いんげん 豆腐 ほうれん草	幼児 すいーとぼてともんぶらん ぎゅうにゅう	さつまい バター 牛乳 生クリーム ビスケット (キャベツ コーン)
			乳児 すいーとぼてともんぶらん キャベツとコーンのスープ	
8 水	ちゃめし さわらのさいきょうやき ひじきのもの こまつなとはるさめのすまじる	七分米 さわら 白味噌 ひじき 油揚げ 人参 小松菜 春雨	幼児 ふうらいどぼてと ぎゅうにゅう	じゃが芋 油 青のり (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児 ふうらいどぼてと えのきのスープ	
9 木	ちきんらいす さんしょくに はくさいすーぶ	七分米 ケチャップ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 人参 コーン いんげん バター 白菜 干しいたけ 春雨	幼児 いちごじゃむさんど ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム (人参 玉ねぎ)
			乳児 いちごじゃむさんど 人参と玉葱のスープ	
10 金	きびごはん とうふはんぱーぐ きゃべつとこーんのそてー かぶととりにくのすーぶ	七分米 きび 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 パン粉 豆乳 キャベツ コーン かぶ 人参 鶏肉	幼児 ちーずむしばん ぎゅうにゅう	強力粉 小麦粉 バター プロセスチーズ 牛乳 (ほうれん草 玉ねぎ)
			乳児 ちーずむしばん ほうれん草のスープ	
11 土	チャーはん はるさめとひきにくいため たまねぎとにんじんのすーぶ みかん	七分米 ハム ねぎ いんげん 干しいたけ 豚挽き肉 生姜 春雨 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏肉 かんきつ類	幼児 市販菓子 2歳~市販煮干し りんごジュース	
			乳児	
13 月	あわごはん ぶたにくのあまからいため こまつなともやしのおかか だいこんとわかめのみそしる	七分米 あわ 豚肉 玉ねぎ 小松菜 もやし 花かつお 大根 わかめ	幼児 かぼちゃけーき ぎゅうにゅう	かぼちゃ 小麦粉 牛乳 油 粉糖 (じゃが芋 玉ねぎ)
			乳児 かぼちゃけーき ポテトのスープ	
14 火	ゆかりごはん さわらのてりやき こうやとうふのもの じゃがいものみそしる	七分米 あわ ゆかり さわら 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ 干しいたけ じゃが芋 チンゲン菜	幼児 ばんのしょーとけーき ぎゅうにゅう	食パン 豆乳バター いちご (南瓜 玉ねぎ)
			乳児 ばんのしょーとけーき かぼちゃのスープ	
15 水	あぶらあげとほくさいのうどん とりにくとだいこんのもの しはんぜりー	乾麺 油揚げ ねぎ 人参 白菜 鶏肉 大根 市販ゼリー	幼児 こまつなごはん むぎちゃ にぼしちっぶ	七分米 小松菜 ツナ 食べ煮干し (麩 玉ねぎ)
			乳児 こまつなごはん 麩と玉ねぎのすまし汁 2歳にぼしちっぶ	

入園式

グリンピース
さやむき
さくら組

16 木	あわごはん さけのおこうじやき きざみこんぶのいために だいこんとえのきのみそしる	七分米 あわ 生鮭 塩こうじ 刻み昆布 人参 油揚げ 大根 えのきだけ	幼児	まかろになぼりたん むぎちゃ	マカロニ ハム 玉ねぎ エリンギ にんにく トマトビュール (かぶ かぶ葉)
			乳児	まかろになぼりたん かぶのスープ	
17 金	ばん たんどりーちきん もやしいため おしむぎのすーぶ	パン 鶏肉 にんにく マヨドレ ケチャップ カレー粉 もやし にら 人参 ねぎ キャベツ かぶ 押し麦	幼児	やきおにぎり むぎちゃ たべにぼし	七分米 食べ煮干し (春雨 いんげん)
			乳児	やきおにぎり 春雨のすまし汁	
18 土	ぶたどん さつまいものきんぴら ふとほうれんそうのみそしる みかん	七分米 豚肉 にんにく ねぎ 玉ねぎ しいたけ さつま芋 人参 いんげん 麩 ほうれん草 柑橘類			
20 月	ひらふ ぼとあすばらそてー ばすたすーぶ	七分米 鶏肉 人参 玉ねぎ アスパラガス じゃが芋 玉ねぎ ベーコン マカロニ コーン キャベツ	幼児	きなこかつぶけーき ぎゅうにゅう	小麦粉 きなこ 豆乳 (かぼちゃ 玉ねぎ)
			乳児	きなこかつぶけーき かぼちゃスープ	
21 火	あわごはん とりつくねに にんじんのいりに とうふとほうれんそうのみそしる	七分米 あわ 鶏ひき肉 生姜 ねぎ えのきだけ パン粉 人参 白滝 いんげん 豆腐 ほうれん草	幼児	すいーとぼとともんぶらん ぎゅうにゅう	さつま芋 バター 牛乳 生クリーム ビスケット (キャベツ コーン)
			乳児	すいーとぼとともんぶらん キャベツとコーンのスープ	
22 水	たけのごはん さわらのさいきょうやき ひじきのもの こまつなとはるさめのすまじる	七分米 たけのご(水煮) 油揚げ さわら 白味噌 ひじき 人参 小松菜 春雨	幼児	ふらいとぼとと ぎゅうにゅう	じゃが芋 油 青のり (えのき茸 玉ねぎ)
			乳児	ふらいとぼとと えのきのスープ	
23 木	ちきんらいす さんしょくに はくさいすーぶ	七分米 ケチャップ 鶏肉 玉ねぎ グリンピース じゃが芋 人参 コーン いんげん バター 白菜 干ししいたけ 春雨	幼児	こいのぼりばん ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム ブルーベリージャム ビスケット (人参 玉ねぎ)
			乳児	こいのぼりばん 人参と玉ねぎのスープ	
24 金	きびごはん とうふはんぱーぐ きゃべつとこーんのそてー かぶとりにくのすーぶ	七分米 きび 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 パン粉 豆乳 キャベツ コーン かぶ 人参 鶏肉	幼児	ちーずむしばん ぎゅうにゅう	強力粉 小麦粉 バター プロセスチーズ 牛乳 (ほうれん草 玉ねぎ)
			乳児	ちーずむしばん ほうれん草のスープ	
25 土	チャーはん はるさめとひきにくいため たまねぎとにんじんのすーぶ みかん	七分米 ハム ねぎ いんげん 干ししいたけ 豚挽き肉 生姜 春雨 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏肉 かんぎつ類		市販菓子 2歳~市販煮干し りんごジュース	
			幼児	かぼちゃけーき ぎゅうにゅう	かぼちゃ 小麦粉 牛乳 油 粉糖 (じゃが芋 玉ねぎ)
27 月	あわごはん ぶたにくのあまからいため こまつなともやしのおかかに だいこんとわかめのみそしる	七分米 あわ 豚肉 玉ねぎ 小松菜 もやし 花かつお 大根 わかめ	幼児	かぼちゃけーき ぎゅうにゅう	
			乳児	かぼちゃけーき ポテトのスープ	
28 火	ゆかりごはん さわらのてりやき こうやどうふのもの じゃがいものみそしる	七分米 あわ ゆかり さわら 生姜 高野豆腐 人参 キャベツ 干ししいたけ じゃが芋 チンゲン菜	幼児	ぼんのしょーとけーき ぎゅうにゅう	食パン 豆乳バター いちご (南瓜 玉ねぎ)
			乳児	ぼんのしょーとけーき かぼちゃのスープ	
30 木	つなチャーはん じゃがいものそばろに だいこんぼとふ	七分米 ツナ 人参 玉ねぎ マヨドレ じゃが芋 干し椎茸 いんげん 鶏肉 大根 しめじ	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 ごま (人参 玉ねぎ)
			乳児	おさつごまやき 人参と玉葱のスープ	

すこし早めの こどもの日おやつです
こいのぼりにみだてて飾ります。

グリンピース
さやむぎ
ゆり組

【えいようか】	エネルギー	たんぱく質	しじつ	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	471kcal	16.7g	13.3g	175mg	1.7mg	146μg	0.21mg	0.18mg	12mg	1.9g	4.5g
幼児	536	18.7	14.9	167	2.4	144	0.24	0.18	14	2.2	5.0

【武蔵野市認可保育園こども園 食育目標】
市内の認可保育園の共通の目標です **食に興味を持ち 楽しく食べる**

【こんだてのわらい】
☆季節感をとりいれ食品の種類、料理の種類をふやします。
☆献立、おやつにボリュームをもたせます。
☆どしゃく力をつけるような献立をとりいれます。



※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。)
※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。

【春(3~5月)の旬の食材】

魚類	ひらめ ぶり さより きんき あまだい にしん
野菜類	さやえんどう ほうれん草 あさつき ふき にら 菜の花 パセリ アスパラ たけのこ グリルピーズ 空豆 新玉ねぎ
果物類	いちご かんぎつ類(薄見 みしょうかん など)
芋類	新じゃがいも