

2015年4月0歳児献立表 3回食(歯茎で潰して食べる頃 9~11ヶ月頃)

よしあきくん、あらたくん、けんやくん、こうせいくん				杉並区立荻窪北保育園
曜日	日付	午前食	午後食	
水	1 15	おかゆ 野菜スープ 鶏挽肉と野菜の葛煮(鶏挽肉、玉葱、人参、アスパラガス、かぶ、じゃが芋、塩、醤油、葛粉、鰹昆布だし) 南瓜含め煮(南瓜、干し椎茸昆布だし)	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 魚と野菜のみそ葛煮(魚、大根、玉葱、人参、隠元、鰹昆布だし、みそ、葛粉) さつま芋含め煮(さつま芋、干し椎茸昆布だし) 果物	
木	2 16 30	ひじき入り粥 野菜スープ 魚と野菜のみそ葛煮(魚、きゃべつ、じゃが芋、玉葱、人参、みそ、鰹昆布だし、葛粉) 大根含め煮(大根、砂糖、醤油、干し椎茸昆布だし)	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 豆腐としらすの葛煮(豆腐、しらす、大根、人参、玉葱、隠元、鰹昆布だし、醤油、塩、葛粉) 人参含め煮(人参、醤油、干し椎茸昆布だし) 果物	
金	3 17	おかゆ 野菜スープ 鶏挽肉と野菜のシチュー(オリーブ油、鶏挽肉、玉葱、人参、じゃが芋、きゃべつ、バター、小麦粉、牛乳、塩、鶏がらスープ、ブロッコリー) 南瓜含め煮(南瓜、干し椎茸昆布だし)	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 豆腐の葛煮(豆腐、しらす、大根、人参、きゃべつ、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 人参含め煮(人参、醤油、干し椎茸昆布だし) 果物	
土	4 18	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 豚挽肉と豆腐の葛煮(豆腐、豚挽肉、人参、玉葱、小松菜、鰹昆布だし、醤油、塩、葛粉) 南瓜含め煮(南瓜、干し椎茸昆布だし)	おかゆ 野菜スープ 鶏挽肉と野菜の葛煮(鶏挽肉、大根、小松菜、人参、玉葱、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) さつま芋含め煮(さつま芋、干し椎茸昆布だし) 果物	
月	6 20	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 豆腐の葛煮(豚挽き肉、豆腐、白菜、玉葱、人参、小松菜、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 人参含め煮(人参、醤油、干し椎茸昆布だし)	おかゆ 野菜スープ 魚と野菜の葛煮(魚、大根、人参、小松菜、玉葱、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) じゃが芋含め煮(じゃが芋、醤油、干し椎茸昆布だし) 果物	
火	7 21	おかゆ 野菜スープ 魚と野菜の葛煮(魚、人参、玉葱、じゃが芋、青梗菜、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 南瓜含め煮(南瓜、干し椎茸昆布だし)	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 鶏挽肉と野菜のみそ葛煮(鶏挽肉、しらす、人参、玉葱、大根、きゃべつ、鰹昆布だし、みそ、葛粉) 人参含め煮(人参、醤油、干し椎茸昆布だし) 果物	
水	8 22	おかゆ 野菜スープ 麻婆豆腐(豚挽肉、豆腐、人参、玉葱、干し椎茸、トマトピューレ、みそ、砂糖、醤油、葛粉、干し椎茸だし) 鶏がらだし さつま芋含め煮(さつま芋、干し椎茸昆布だし)	おかゆ すまし汁(鰹昆布だし、醤油、塩) 魚のクリーム煮(魚、人参、玉葱、じゃが芋、コーンクリーム、豆乳、アスパラガス、葛粉、バター、塩) 南瓜含め煮(南瓜、干し椎茸昆布だし) 果物	
木	9 23	煮込みうどん(乾麺、鰹昆布だし、鶏挽肉、人参、大根、長葱、小松菜、干し椎茸、醤油、塩、葛粉) 野菜スープ じゃが芋含め煮(じゃが芋、醤油、干し椎茸昆布だし)	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 豆腐と野菜の葛煮(鶏挽肉、豆腐、人参、玉葱、きゃべつ、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 大根含め煮(大根、砂糖、醤油、干し椎茸昆布だし) 果物	
金	10 24	おかゆ 野菜スープ 鶏レバー入りスープ(鶏挽肉、鶏レバー、片栗粉、塩、玉葱、人参、じゃが芋、きゃべつ、オリーブ油、鶏がらスープ、トマトピューレ、塩、砂糖、葛粉) 人参含め煮	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) しらすと野菜の葛煮(しらす、豆腐、玉葱、人参、かぶ、小松菜、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) じゃが芋含め煮(じゃが芋、醤油、干し椎茸昆布だし) 果物	
土	11 25	おかゆ 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 鶏挽肉と野菜の葛煮(鶏挽肉、人参、玉葱、小松菜、じゃが芋、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 南瓜含め煮(南瓜、干し椎茸昆布だし)	おかゆ 野菜スープ 大豆と野菜の葛煮(大豆水煮、しらす、人参、玉葱、かぶ、隠元、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) さつま芋含め煮(さつま芋、干し椎茸昆布だし) 果物	
月	13 27	パンペンカレー(米、鶏挽肉、玉葱、人参、南瓜、じゃが芋、ブロッコリー、トマトピューレ、バター、小麦粉、オリーブ油、醤油、塩、鶏がらスープ) 野菜スープ 人参含め煮(人参、干し椎茸昆布だし) ヨーグルト(プレーン、砂糖)	おかゆ すまし汁(鰹昆布だし、醤油、塩) 魚と野菜のみそ葛煮(魚、かぶ、人参、玉葱、ブロッコリー、鰹昆布だし、みそ、葛粉) 大根含め煮(大根、砂糖、醤油、干し椎茸昆布だし) 果物	
火	14 28	おかゆ 野菜スープ 魚と野菜のみそ葛煮(魚、きゃべつ、玉葱、人参、隠元、じゃが芋、鰹昆布だし、みそ、葛粉) 大根含め煮(大根、砂糖、醤油、干し椎茸昆布だし)	煮込みうどん(乾麺、鶏挽肉、人参、大根、玉葱、小松菜、鰹昆布だし、塩、醤油、くず粉) 味噌汁(煮干し、昆布、みそ) 南瓜含め煮(南瓜、干し椎茸昆布だし) 果物	

材料や体調の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承下さい。
 ご飯は3~4倍粥です。
 この頃の形態はバナナ位の硬さが目安です。
 手つまみ食べ 自分で食べたいという意欲を大切にしましょう。パンや野菜、芋等を角切りにして、自分でつまめる大きさにします。角切りのものを上手に口へ運べるようになったら、スティック状のものを取り入れ、ひと口量を学びます。十分に手つまみ食べを経験させてあげましょう。

1歳献立表

こうりゆうくん、けいすけくん、えいじゆうくん、そうたくん、あおいちゃん、ひでひとくん、なおちゃん、はるたくん

平成27年4月

菟達北保育園

日	曜	献立		3色分類		
		お昼	おやつ	あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	ごはん 具なし味噌汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮	わかめおにぎり 具なしすまし汁 煮豆 果物 牛乳	鶏ひき肉 みそ うずら豆 牛乳	米 油 砂糖	かぶ にんじん アスパラガス かぼちゃ たまねぎ いちご
15	水	ごはん 具なしみそ汁 鶏肉団子と野菜のくず煮	クリームライス 具なしみそ汁 さつまいも煮 果物 牛乳	鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 油 さつまいも 小麦粉 バター じゃが芋	にんじん コーン 絹さや たけのこ たまねぎ マッシュルーム パセリ いちご
2	16 30 木	ひじき入りごはん 具なしみそ汁 魚と野菜のくず煮	きなこおはぎ 具なしみそ汁 しらすと人参の含め煮 果物 牛乳	みそ かじき 油揚げ きなこ 牛乳 しらす	米 砂糖 油 じゃが芋	キャベツ ひじき にんじん いんげん バナナ 長ひじき たまねぎ
3	17 金	パン 具なしすまし汁 カレーチュー	梅しらすおにぎり 具なし味噌汁 ごぼうと人参の含め煮 果物 牛乳	みそ 豚ひき肉 しらす 牛乳	米 油 砂糖 食パン バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ きゃべつ にんじん ブロッコリー ごぼう みかん
4	18 土	ごはん 具なしみそ汁 肉豆腐 南瓜の含め煮	ぶどうパン 具なしすまし汁 さつまいも煮 果物 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 ぶどうパン さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ バナナ
6	20 月	ごはん 具なしみそ汁 豆腐のチャンプルー	黒糖蒸しパン 具なしすまし汁 さつまいも煮 果物 牛乳	押し豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	米 砂糖 油 小麦粉 黒砂糖 さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう みかん
7	21 火	切り干し大根ごはん 具なしみそ汁 かじきと野菜のくず煮	ご飯のお好み焼き 具なしすまし汁 果物 牛乳	かじき 油揚げ 鶏ひき肉 しらす チーズ 卵 牛乳 味噌	米 油 小麦粉 砂糖	きゃべつ 切り干し大根 たまねぎ にんじん 青梗菜 だいこん 隠元 いちご
8	22 水	麻婆丼 具なしみそ汁 蒸し南瓜	じゃが芋お焼き 具なしみそ汁 大豆の含め煮 果物 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 豆乳 大豆水煮	米 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 バター	たまねぎ 長葱 トマトピューレ 南瓜 コーンクリーム 人参 干し椎茸 いちご
9	23 木	鶏南蛮うどん 具なしみそ汁 さつまいも煮	ジャムケーキ 具なしすまし汁 蒸し南瓜 果物 牛乳	卵 鶏ひき肉 牛乳	米 乾麺 砂糖 油 さつまいも 醤油 小麦粉 バター	にんじん こまつな 大根 長ねぎ 干し椎茸 しいたけ いんげん 玉葱 南瓜 バナナ
10	24 金	パン 具なしすまし汁 ビーンズスープ	しらすおにぎり 具なしみそ汁 じゃが芋の含め煮 果物 牛乳	鶏ひき肉 大豆水煮 レッドキドニー しらす みそ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 食パン(24日 バターロー ル)	きゃべつ にんじん トマトピューレ 小松菜 たまねぎ コーン みかん
11	25 土	ごはん 具なしみそ汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮 蒸し南瓜	パン 具なしすまし汁 さつまいも煮 果物 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	バターロール さつまいも 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん バナナ
13	27 月	チキンカレーライス 具なしすまし汁 じゃが芋含め煮 ヨーグルト	人参とりんごのホットケーキ 具なし味噌汁 ごぼう含め煮 果物 牛乳	鶏ひき肉 ヨーグルト 卵 みそ 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	ごぼう 南瓜 にんじん ブロッコリー たまねぎ りんご トマトピューレ バナナ
14	28 火	ご飯 具なしすまし汁 鮭と野菜のくず煮	煮込みうどん 具なしみそ汁 果物 牛乳	みそ 鶏ひき肉 鮭 牛乳	米 油 乾麺 砂糖 小麦粉	ごぼう たまねぎ にんじん 干し椎茸 隠元 長ねぎ 大根 小松菜 みかん

* 行事、その他の都合により使用食材や献立を変更することがあります。

* 乳児は午前のおやつとして牛乳がつきます。

* お楽しみ献立は、伝統食や旬の食材を使った季節感あふれるメニューを考えています。

給食室より

入園・進級おめでとうございます！
子ども達が保育園の給食を通して「食」について関心を持てるように、また幸福感や満足感が得られるような食事作りを目指していきたいと思っております。
今年度もよろしくお願ひ致します。

★今月のお楽しみ献立は4月1日(火)です。

1歳献立表

だいきくん、いつきくん、ゆうきくん

平成27年4月

荻窪北保育園

日	曜	献立		3色分類		
		お昼	おやつ	あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	ごはん 具なし味噌汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮	ご飯 具なしすまし汁 魚と野菜のみそくず煮 煮豆 果物 牛乳	鶏ひき肉 みそ うずら豆 鮭 牛乳	米 油	かぶ だいこん 隠元 にんじん アスパラガス かぼちゃ たまねぎ いちご
15	水	ごはん 具なしみそ汁 鶏肉団子と野菜のくず煮	クリームライス 具なしみそ汁 さつまいも 果物 牛乳	鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 油 さつまいも 小麦粉 バター じゃが芋	にんじん コーン 絹さや たけのこ たまねぎ マッシュルーム パセリ いちご
2	16 30 木	ひじき入りごはん 具なしみそ汁 魚と野菜のくず煮	ご飯 具なしすまし汁 大豆と野菜のくず煮 しらすと人参の含め煮 果物 牛乳	みそ かじき 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳 しらす 大豆水煮	米 油 じゃが芋	キャベツ ひじき にんじん いんげん バナナ 長ひじき たまねぎ チンゲン菜
3	17 金	パン 具なしすまし汁 カレーチュー	ご飯 具なしみそ汁 豆腐と野菜のくず煮 ごぼうと人参の含め煮 果物 牛乳	みそ 豚ひき肉 しらす 豆腐 牛乳	米 油 食パン バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ きゃべつ にんじん ブロッコリー ごぼう だいこん みかん
4	18 土	ごはん 具なしみそ汁 肉豆腐 南瓜の含め煮	ご飯 具なしすまし汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮 さつまいもの含め煮 果物 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 鶏ひき肉	米 油 さつまいも 砂糖	にんじん たまねぎ ごまつな だいこん かぼちゃ バナナ
6	20 月	ごはん 具なしみそ汁 豆腐のチャンプルー	ご飯 具なしすまし汁 魚と野菜のくず煮 さつまいもの含め煮 果物 牛乳	押し豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 卵 カレイ	米 油 さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう みかん かぶ きゃべつ
7	21 火	切り干し大根ごはん 具なしみそ汁 かじきと野菜のくず煮	ご飯 具なしすまし汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮 人参含め煮 果物 牛乳	かじき 油揚げ 鶏ひき肉 しらす チーズ 卵 牛乳 味噌	米 油	きゃべつ 切り干し大根 たまねぎ にんじん 青梗菜 だいこん 隠元 いちご
8	22 水	麻婆丼 具なしみそ汁 蒸し南瓜	ご飯 具なしすまし汁 魚のクリーム煮 大豆の含め煮 果物 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 豆乳 大豆水煮 白身魚	米 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 バター	たまねぎ アスパラガス 長葱 トマトピューレ 南瓜 コーンクリーム 人参 干し椎茸 いちご
9	23 木	鶏南蛮うどん 具なしみそ汁 さつまいも含め煮	ご飯 具なしすまし汁 豆腐と野菜のくず煮 蒸し南瓜 果物 牛乳	鶏ひき肉 牛乳 豆腐	米 乾麺 油 さつまいも	にんじん ごまつな 大根 長ねぎ 干し椎茸 しいたけ いんげん 玉葱 南瓜 バナナ
10	24 金	パン 具なしすまし汁 ビーンズスープ	ご飯 具なしみそ汁 しらすと野菜のくず煮 じゃが芋含め煮 果物 牛乳	鶏ひき肉 大豆水煮 レドキドニー しらす みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 食パン(24日 バターロー ル)	きゃべつ にんじん トマトピューレ 小松菜 たまねぎ かぶ みかん
11	25 土	ごはん 具なしみそ汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮 蒸し南瓜	ご飯 具なしすまし汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮 さつまいも含め煮 果物 牛乳	鶏ひき肉 牛乳 しらす	さつまいも 油 米	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん バナナ かぶ
13	27 月	チキンカレーライス 具なしすまし汁 じゃが芋含め煮 ヨーグルト	ご飯 具なしみそ汁 魚と野菜のくず煮 ごぼう含め煮 果物 牛乳	鶏ひき肉 ヨーグルト みそ 牛乳	米 油 じゃがいも	ごぼう 南瓜 にんじん ブロッコリー たまねぎ かぶ トマトピューレ バナナ
14	28 火	ご飯 具なしすまし汁 鮭と野菜のくず煮	煮込みうどん 具なしみそ汁 果物 牛乳	みそ 鶏ひき肉 鮭 牛乳	米 油 乾麺	ごぼう たまねぎ にんじん 干し椎茸 隠元 長ねぎ 大根 小松菜 みかん

* 行事、その他の都合により使用食材や献立を変更することがあります。

* 乳児は午前のおやつとして牛乳がつけます。

* お楽しみ献立は、伝統食や旬の食材を使った季節感あふれるメニューを考えています。

給食室より

入園・進級おめでとうございます！

子ども達が保育園の給食を通して「食」について関心を持てるように、また幸福感や満足感が得られるような食事作りを目指していきたいと思っております。今年度もよろしくお願ひ致します。

☆今月のお楽しみ献立は4月1日(火)です。

一 時 保 育 一 歳

平成27年4月

荻窪北保育園

日	曜	献立		3色分類		
		お昼	おやつ	あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	ごはん 具なし味噌汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮	わかめおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖	かぶ にんじん アスパラガス かぼちゃ たまねぎ いちご
15	水	ごはん 具なしみそ汁 鶏肉団子と野菜のくず煮	クリームライス 果物 牛乳	鶏ひき肉 みそ 牛乳	米 油 小麦粉 バター じゃが芋	にんじん コーン 納豆 たけのこ たまねぎ マッシュルーム パセリ いちご
2 16 30	木	ひじき入りごはん 具なしみそ汁 魚と野菜のくず煮	きなこおはぎ 果物 牛乳	みそ かじき 油揚げ きなこ 牛乳	米 砂糖 油 じゃが芋	キャベツ ひじき にんじん いんげん バナナ 長ひじき たまねぎ
3 17	金	パン 具なしすまし汁 カレーシチュー	梅しらすおにぎり 果物 牛乳	みそ 豚ひき肉 しらす 牛乳	米 油 砂糖 食パン バター 小麦粉 じゃが芋	たまねぎ きゃべつ にんじん ブロッコリー みかん
4 18	土	ごはん 具なしみそ汁 肉豆腐 南瓜の含め煮	ぶどうパン 果物 牛乳	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 砂糖 油 ぶどうパン	にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ バナナ
6 20	月	ごはん 具なしみそ汁 豆腐のチャンプルー	黒糖蒸しパン 果物 牛乳	押し豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	米 砂糖 油 小麦粉 黒砂糖	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう みかん
7 21	火	切り干し大根ごはん 具なしみそ汁 かじきと野菜のくず煮	ご飯のお好み焼き 果物 牛乳	かじき 油揚げ 鶏ひき肉 しらす チーズ 卵 牛乳 味噌	米 油 小麦粉 砂糖	きゃべつ 切り干し大根 たまねぎ にんじん 青梗菜 だいこん 隠元 いちご
8 22	水	麻婆丼 具なしみそ汁 蒸し南瓜	じゃが芋お焼き 果物 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 豆乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 バター	たまねぎ 長葱 トマトピューレ 南瓜 コーンクリーム 人参 干し椎茸 いちご
9 23	木	鶏南蛮うどん 具なしみそ汁 さつま芋含め煮	ジャムケーキ 果物 牛乳	卵 鶏ひき肉 牛乳	米 乾麺 砂糖 油 さつま芋 苺ジャム 小麦粉 バター	にんじん こまつな 大根 長ねぎ 干し椎茸 しいたけ いんげん 玉葱 バナナ
10 24	金	パン 具なしすまし汁 ビーンズスープ	しらすおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉 大豆水煮 レドキドニー しらす みそ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 食パン(24日 バターロー ル)	きゃべつ にんじん トマトピューレ 小松菜 たまねぎ コーン みかん
11 25	土	ごはん 具なしみそ汁 鶏ひき肉と野菜のくず煮 蒸し南瓜	パン 果物 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	バターロール さつま芋 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん バナナ
13 27	月	チキンカレーライス 具なしすまし汁 じゃが芋含め煮 ヨーグルト	人参とりんごのホットケーキ 果物 牛乳	鶏ひき肉 ヨーグルト 卵 みそ 牛乳	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	南瓜 にんじん ブロッコリー たまねぎ りんご トマトピューレ バナナ
14 28	火	ご飯 具なしすまし汁 鮭と野菜のくず煮	煮込みうどん 果物 牛乳	みそ 鶏ひき肉 鮭 牛乳	米 油 乾麺 砂糖 小麦粉	ごぼう たまねぎ にんじん 干し椎茸 隠元 長ねぎ 大根 小松菜 みかん

* 行事、その他の都合により使用食材や献立を変更することがあります。

* 乳児は午前のおやつとして牛乳がつけます。

* お楽しみ献立は、伝統食や旬の食材を使った季節感あふれるメニューを考えています。

給食室より

入園・進級おめでとうございます！
子ども達が保育園の給食を通して「食」について関心を持てるように、また、幸福感や満足感が得られるような食事作りを目指していきたく思います。
今年度もよろしくお願ひ致します。

☆今月のお楽しみ献立は4月1日(火)です。

2歳・一時保育 献立表

平成27年4月 乳児

荻窪北保育園

日	曜	お昼	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	赤飯 若竹汁 鶏肉のケチャップ焼き 南瓜のバター煮	ヨーグルトケーキ 果物(いちご) 牛乳	さきげ 鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 油 バター 砂糖 小麦粉	たけのこ わかめ にんじん アスパラガス かぼちゃ レーズン いちご
15	水	たけのこご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ お浸し	コロッケパン 果物(いちご) 牛乳	みそ 鶏肉 ツナ 牛乳 粉チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 パン粉 食パン マーガリン	たけのこ たまねぎ 絹さや しょうが にんにく ほうれんそう にんじん コーン いちご
2 16 30	木	ごはん みそ汁 魚の西京焼 五目ひじき	シュガートースト 果物(バナナ) 牛乳	みそ さわら だいず 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 食パン マーガリン	キャベツ ひじき にんじん いんげん しょうが バナナ
3 17	金	ロールパン カレーシチュー	梅しらすおにぎり ごぼうと人参の含め煮 果物(みかん) 牛乳	鶏肉 しらす干し 牛乳	ロールパン じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 米 ごま油 オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー 梅干し のり ごぼう みかん
4 18	土	豚丼 みそ汁 磯和え	ぶどうパン 果物(バナナ) 牛乳	豚肉 豆腐 みそ しらす干し 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ぶどうパン	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース にんじん わかめ こまつな のり バナナ
6 20	月	ごはん みそ汁 豆腐のチャンプルー さつまいものレモン煮	黒糖蒸しパン 果物(みかん) 牛乳	みそ 鶏肉 押し木綿豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 ごま油 さつまいも 砂糖 小麦粉 なたね油	しめじ キャベツ にんじん もやし ほうさい こまつな レモン みかん
7 21	火	ごはん みそ汁 かじきのオニオンソース 切干大根の炒り煮	お好み焼き 果物(いちご) 牛乳	みそ かじき 油揚げ だいず 卵 プロセスチーズ かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ふ 小麦粉 なたね油 砂糖 やまいも	テンゲンサイ たまねぎ 切干だいこん にんじん いんげん きゃべつ あおのり パセリ いちご
8 22	水	麻婆丼 みそ汁 ナムル	じゃがバター 果物(みかん) 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 みそ ハム 牛乳 じゃが芋 バター	米 ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう もやし みかん
9 23	木	鶏南蛮うどん さつまいもサラダ	ジャムパン 果物(バナナ) 牛乳	鶏肉 プロセスチーズ 牛乳	うどん なたね油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ ロールパン ジャム マーガリン	にんじん 干しいたけ こまつな 長ねぎ たまねぎ きゅうり バナナ
10 24	金	ロールパン ビーンズスープ	じゃこ炒飯おにぎり 果物(みかん) 牛乳	だいず レッドパニー 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	ロールパン じゃがいも なたね油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ トマトビュレー 長葱 小葱 みかん
11 25	土	鶏ごぼうピラフ みそ汁 ポテトサラダ	クロワッサン 果物(バナナ) 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 なたね油 じゃがいも マヨネーズ クロワッサン ごま油	しょうが ごぼう にんじん いんげん かぶ きゅうり コーン バナナ
13 27	月	チキンカレーライス マセドアンサラダ ヨーグルト	りんご寒天 クラッカー 果物(バナナ) 麦茶	鶏肉 ハム ヨーグルト	米 なたね油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 クラッカー オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり りんご バナナ
14 28	火	鮭の混ぜずし すまし汁 筑前煮	黒糖蒸しパン 果物(いちご) 牛乳	甘塩鮭 卵 豆腐 鶏肉 おから 牛乳	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 小麦粉	にんじん こまつな えのきたけ わかめ ごぼう 干しいたけ いんげん みかん

- * 行事、その他の都合により使用食材や献立を変更することがあります。
- * 乳児は午前中に牛乳がつけます。
- * ご飯の時には、ご飯がすくいやすい様にだしあんがつけます。
- * お楽しみ献立は、伝統食や旬の食材を使った季節感あふれるメニューを考えています。

給食室

入園・進級おめでとうございます。1日には子供達の新しいスタートを祝して、お赤飯と旬の旬を使って若竹汁を作ります。子供達が保育園の給食を通して「食」について関心を持てるように、また幸福感や満足感が得られるような食事作りを目指していきたいと思えます。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

3歳・4歳・5歳 献立表

平成27年4月 幼児

荻窪北保育園

日	曜	お昼	おやつ	3色分類			
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
1		水	赤飯 若竹汁 鶏肉のケチャップ焼き 南瓜のバター煮	ヨーグルトケーキ 果物(いちご) 牛乳	ささげ 鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳	米 油 バター 砂糖 小麦粉	たけのこ わかめ にんじん アスパラガス かぼちゃ レーズン いちご
15		水	たけのこご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ お浸し	コロッケパン 果物(いちご) 牛乳	みそ 鶏肉 ツナ 牛乳 粉チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 油 パン粉 食パン マーガリン	たけのこ たまねぎ 絹さや しょうが にんにく ほうれんそう にんじん コーン いちご
2	16 30	木	ごはん みそ汁 魚の西京焼 五目ひじき	シュガートースト 果物(バナナ) 牛乳	みそ さわら だいず 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 食パン マーガリン	キャベツ ひじき にんじん いんげん しょうが バナナ
3	17	金	ロールパン カレーシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	梅しらすおにぎり ごぼうと人参の含め煮 果物(みかん) 牛乳	鶏肉 ツナ しらす干し 牛乳	ロールパン じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 米 ごま油 オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー コーン 梅干 しのり ごぼう みかん
4	18	土	豚丼 みそ汁 磯和え	ぶどうパン 果物(バナナ) 牛乳	豚肉 豆腐 みそ しらす干し 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ぶどうパン	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース にんじん わかめ こまつな のり バナナ
6	20	月	ごはん みそ汁 豆腐のチャンプルー さつまいものレモン煮	黒糖蒸しパン 果物(みかん) 牛乳	みそ 鶏肉 押し木綿豆腐 卵 牛乳	米 片栗粉 ごま油 さつまいも 砂糖 小麦粉 なたね油	しめじ キャベツ にんじん もやし はくさい こまつな レモン みかん
7	21	火	ごはん みそ汁 かじきのオニオンソース 切干大根の炒り煮	お好み焼き 果物(いちご) 牛乳	みそ かじき 油揚げ だいず 卵 プロセスチーズ かつお節 ちりめんじゃこ 牛乳	米 ふ 小麦粉 なたね油 砂糖 やまいも	テンゲンサイ たまねぎ 切干だいこん にんじん いんげん きゃべつ あおのり パセリ いちご
8	22	水	麻婆丼 みそ汁 ナムル	じゃがバター 果物(みかん) 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 みそ ハム 牛乳 じゃが芋 バター	米 ごま油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう もやし みかん
9	23	木	鶏南蛮うどん さつまいもサラダ	ジャムパン 果物(バナナ) 牛乳	鶏肉 プロセスチーズ 牛乳	うどん なたね油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ ロールパン ジャム マーガリン	にんじん 干しいたけ こまつな 長ねぎ たまねぎ きゅうり バナナ
10	24	金	ロールパン ビーンズスープ コールスローサラダ	じゃこ炒飯おにぎり 果物(みかん) 牛乳	だいず レッドキドニー 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	ロールパン じゃがいも なたね油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレー きゅうり コーン 長葱 小葱 みかん
11	25	土	鶏ごぼうピラフ みそ汁 ポテトサラダ	クロワッサン 果物(バナナ) 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 なたね油 じゃがいも マヨネーズ クロワッサン ごま油	しょうが ごぼう にんじん いんげん かぶ きゅうり コーン バナナ
13	27	月	チキンカレーライス マセドアンサラダ ヨーグルト	りんご寒天 クラッカー 果物(バナナ) 麦茶	鶏肉 ハム ヨーグルト	米 なたね油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 クラッカー オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり りんご バナナ
14	28	火	鮭の混ぜずし すまし汁 筑前煮	黒糖蒸しパン 果物(いちご) 牛乳	甘塩鮭 卵 豆腐 鶏肉 おから 牛乳	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 小麦粉	にんじん こまつな えのきたけ わかめ ごぼう 干しいたけ いんげん みかん

* 行事、その他の都合により使用食材や献立を変更することがあります。

* お楽しみ献立は、伝統食や旬の食材を使った季節感あふれるメニューを考えています。

給食室

入園・進級おめでとうございます。1日には子供達の新しいスタートを祝して、お赤飯と旬の筍を使って若竹汁を作ります。子供達が保育園の給食を通して「食」について関心を持てるように、また幸福感や満足感が得られるような食事作りを目指していきたいと思っております。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

2015年4月 献立表(2回食、7~8か月頃 舌で押し潰して飲み込む頃)

もりよしくん、あいちゃん

杉並区立荻窪北保育園

曜	日付	午前食	午後食
水	1 15	おかゆ、野菜スープ 鶏挽肉と野菜のくず煮(鶏挽肉、かぶ、塩、玉葱、人参、南瓜 鰹昆布だし、醤油、葛粉) ベースとなる野菜スープ	おかゆ 味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 魚と野菜のみそ葛煮(魚、大根、玉葱、人参、 隠元、鰹昆布だし、みそ、葛粉) 果物 :玉葱、人参、かぶ、じゃが芋、隠元、大根、干し椎茸
木	2 16 30	おかゆ、野菜スープ 魚と野菜のみそくず煮(魚、きゃべつ、じゃが芋、玉葱、人参、みそ 鰹昆布だし、葛粉) ベースとなる野菜スープ	おかゆ 味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 豆腐としらすの葛煮(しらす、豆腐、大根、人参、玉葱 隠元、鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 果物 :じゃが芋、人参、玉葱、大根、きゃべつ、隠元、干し椎茸
金	3 17	おかゆ、野菜スープ 鶏挽肉団子と野菜の洋風葛煮(鶏挽肉、じゃが芋、人参、きゃべつ ブロッコリー、玉葱、干し椎茸昆布だし、バター、塩、葛粉) ベースとなる野菜スープ	おかゆ 味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 豆腐の葛煮(豆腐、しらす、大根、人参、きゃべつ 鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 果物 :人参、じゃが芋、玉葱、きゃべつ、大根、干し椎茸
土	4 18	おかゆ 味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 豆腐と野菜の葛煮(豆腐、人参、玉葱、南瓜、小松菜 鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) ベースとなる野菜スープ	おかゆ、野菜スープ 鶏挽肉と野菜の葛煮(鶏挽肉、人参、玉葱、大根 小松菜、鰹昆布だし、塩、葛粉) 果物 :人参、じゃが芋、玉葱、南瓜、大根、干し椎茸
月	6 20	おかゆ、味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 豆腐のくず煮(絹豆腐、玉葱、人参、白菜、小松菜、鰹昆布だし 醤油、葛粉) ベースとなる野菜スープ	おかゆ、野菜スープ 魚と野菜のくず煮(魚、小松菜、人参、大根、玉葱 鰹昆布だし、醤油、葛粉) 果物 :玉葱、じゃが芋、人参、白菜、大根、干し椎茸
火	7 21	おかゆ、野菜スープ 魚と野菜の葛煮(魚、人参、玉葱、じゃが芋、青梗菜、鰹昆布だし 塩、醤油、葛粉) ベースとなる野菜スープ	お粥 味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 鶏挽肉と野菜のくず煮(鶏挽肉、しらす、人参、玉葱 大根、きゃべつ、鰹昆布だし、みそ、葛粉) 果物 :きゃべつ、人参、じゃが芋、玉葱、大根、干し椎茸
水	8 22	おかゆ、野菜スープ 豚挽肉と豆腐のみそ葛煮(豆腐、豚挽き肉、人参、玉葱、みそ 鰹昆布だし、醤油、葛粉) ベースとなる野菜スープ	おかゆ、すまし汁(鰹昆布だし、塩、醤油) 魚のクリーム煮(魚、人参、玉葱、じゃが芋、コーンクリーム 豆乳、アスパラガス、葛粉、バター、塩) 果物 :じゃが芋、玉葱、人参、アスパラガス、干し椎茸
木	9 23	お粥・野菜スープ 豆腐と野菜の葛煮(豆腐、人参、じゃが芋、きゃべつ、玉葱 鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) ベースとなる野菜スープ	煮込みうどん(乾麺、鶏挽肉、人参、小松菜、大根 鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 果物 :玉葱、人参、大根、きゃべつ、じゃが芋、干し椎茸
金	10 24	おかゆ 野菜スープ 鶏挽肉と野菜のトマト煮(鶏挽肉、玉葱、人参、きゃべつ、じゃが芋 トマトピューレ、葛粉、塩、野菜スープ)みそ、葛粉) ベースとなる野菜スープ	お粥 味噌汁(昆布、煮干し、みそ) しらすと野菜の葛煮(しらす、豆腐、玉葱、かぶ、人参、小松菜 鰹昆布だし、醤油、葛粉、塩) 果物 :人参、玉葱、きゃべつ、じゃが芋、かぶ、干し椎茸
土	11 25	おかゆ、味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 鶏挽肉と野菜の葛煮(鶏挽肉、人参、玉葱、小松菜、じゃが芋 鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) ベースとなる野菜スープ	お粥・野菜スープ 大豆と野菜の葛煮(大豆水煮、しらす、人参、玉葱 かぶ、隠元、鰹昆布だし、塩、醤油) 果物 :人参、玉葱、かぶ、じゃが芋、隠元、干し椎茸
月	13 27	おかゆ 野菜スープ ヨーグルト(プレーンヨーグルト) 鶏挽肉団子と野菜の葛煮(鶏挽肉、じゃが芋、塩、玉葱、人参、南瓜 トマトピューレ、鰹昆布だし、葛粉、醤油、バター) ベースとなる野菜スープ	おかゆ、すまし汁(鰹昆布だし、塩、醤油) 魚と野菜のみそ葛煮(魚、玉葱、かぶ、ブロッコリー 鰹昆布だし、みそ、葛粉) 果物 :人参、玉葱、かぶ、じゃが芋、干し椎茸
火	14 28	おかゆ 野菜スープ 魚と野菜のみそ葛煮(魚、玉葱、きゃべつ、人参、隠元、じゃが芋 鰹昆布だし、みそ、葛粉)ヨーグルト(プレーンヨーグルト) ベースとなる野菜スープ	煮込みうどん(乾麺、鶏挽肉、人参、大根、玉葱、小松菜 鰹昆布だし、塩、醤油、葛粉) 味噌汁(昆布、煮干し、みそ) 果物 :じゃが芋、人参、玉葱、大根、きゃべつ、干し椎茸

- ★材料、体調の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
- ★魚について:白身魚を使用します。★お粥について:6~7倍粥です。
- ★野菜スープ及び味噌汁について:具なしのスープです。
- ★「ベースとなる野菜スープ」について:緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく取り入れて作り、味噌汁や煮野菜等に展開しています。
- ★飲み込みやすくする為に、とろみをつけています。(葛粉を使用)

【舌で押し潰して飲み込みやすいものの目安】
★口の中で舌が自由に動いて押し潰せる
大きさのもの。(口の中がまだ小さいので、5mm
~1cm角位のもの。食べ方を見て変えていき
ます。) ★大人が指ではさんで軽く押し潰せる程
度の硬さのもの。

補食献立表

平成27年4月

荻窪北保育園

日	曜	献立	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	15	水	かやくおにぎり 果物(みかん)	鶏ひき肉	米 にんじん しいたけ みかん
2	16	木	わかめおにぎり 果物(いちご)		米 わかめ のり いちご
3	17	金	はちみつバターパン 果物(バナナ)		ロールパン はちみつ マーガリン バナナ
4	18	土	土曜献立		
6	20	月	こぎつねおにぎり 果物(いちご)	油揚げ	米 砂糖 にんじん いちご
7	21	火	炊込み炒飯おにぎり 果物(バナナ)	鶏ひき肉	米 油 しめじ にんじん ごぼう バナナ
8	22	水	梅おにぎり 果物(いちご)		米 梅干し のり いちご
9	23	木	焼き味噌おにぎり 果物(みかん)	みそ	米 みかん
10	24	金	大学芋 果物(バナナ)		さつまいも 油 水あめ 砂糖 バナナ
11	25	土	土曜献立		
13	27	月	炊き込みピラフおにぎり 果物(みかん)	鶏ひき肉	米 バター にんじん たまねぎ しめじ グリンピース みかん
14	28	火	ツナサンド 果物(いちご)	ツナ	パン マヨネーズ きゅうり いちご

* 毎日麦茶がつきます。

* 果物は季節の果物がつきます。

* 都合により、献立や使用食材が変更することがあります。

☆補食は夕食までの繋ぎなので、夕食はご家庭で食べてください。

★パンはPASCOの超熟

マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。

夕食献立表

平成27年4月

日	曜	献立	3色分類				
			あか(体をつくる・血や肉 になる)	黄(力や体温のもとにな る)	みどり(体の調子を整え る)		
1	15	水	かやくごはん みそ汁 信田巻き お浸し 果物(みかん) 麦茶	鶏ひき肉 みそ 油揚げ	米 じゃがいも 砂糖	にんじん しいたけ かぶ たまねぎ こまつな コーン みかん	
2	16	30	木	わかめごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーマヨネーズ 果物(いちご) 麦茶	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 油 片栗粉 マヨネーズ	わかめ のり チンゲンサイ しめじ にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース ブロッコリー いちご
3	17	金	ロールパン スープ 魚のホイル焼き さつまいもの甘煮 果物(バナナ) 麦茶	さけ	パン 油 バター さつまいも 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス バナナ	
4	18	土	ロールパン コーンクリームシチュー 果物(いちご) 麦茶	鶏肉	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ いちご	
6	20	月	こぎつねごはん すまし汁 魚のバター醤油焼き 大根と人参のそぼろ煮 果物(いちご) 麦茶	油揚げ かじき 鶏ひき肉	米 砂糖 ふ 小麦粉 バター 油 片栗粉	にんじん チンゲンサイ だいこん 絹さや しいたけ しょうが いちご	
7	21	火	炊込み炒飯 鶏肉と野菜のスープ しらすサラダ 果物(バナナ) 麦茶	鶏ひき肉 鶏肉 しらす干し	米 油 砂糖	しめじ にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり コーン バナナ	
8	22	水	梅ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 南瓜の煮物 果物(いちご) 麦茶	油揚げ みそ 鶏肉	米 砂糖 油	梅干し のり キャベツ しょうが かぼちゃ いんげん いちご	
9	23	木	焼き味噌おにぎり みそ汁 焼き魚 煮浸し 果物(みかん) 麦茶	みそ かじき 油揚げ	米	だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな みかん	
10	24	金	鶏丼 けんちん汁 大学芋 果物(バナナ) 麦茶	鶏肉豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく さつまいも 水あめ	しょうが にんにく たまねぎ グリンピース にんじん ごぼう 長ねぎ だいこん しめじ バナナ	
11	25	土	けんちんうどん フライドポテト 果物(いちご) 麦茶	鶏ひき肉 油揚げ 厚削り節	うどん 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しいたけ ごぼう 長ねぎ こまつな いちご	
13	27	月	炊き込みピラフ スープ 鮭のコーンクリーム煮 粉ふき芋 果物(みかん) 麦茶	鶏ひき肉 さけ 豆乳	米 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース はくさい コーン みかん	
14	28	火	ツナサンド スープ 野菜のケチャップ炒め スナックえんどうおかか和え 果物(いちご) 麦茶	ツナ 鶏肉 かつお節	パン マヨネーズ じゃがいも バター	きゅうり しめじ キャベツ にんじん たまねぎ スナックえんどう いちご	

* 毎日麦茶がつかます。

* 果物は季節の果物がつかます。

* 都合により、献立や使用食材が
変更することがあります。

★パンはPASCOの超熟

マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。