



# 3歳以上児 献立表

八王子市立長房中央保育園

日/曜	献立名	3時おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	ひじきごはん さわらのごまみそやき すていっくにんじんまよどれぞえ なるととおおなのすましじる	かしわもちふうわがし せんべい ぎゅうにゅう  1にち:こどものひめにゅー	米/砂糖/白すりごま/ マヨドレ	米ひじき/鶏もも小間 肉/油揚げ/さわら/ 白みそ/なると	にんじん/ほうれんそう/ たまねぎ
2 土	ふわふわかれーどん わんたんすーぷ じよあ(ぶれーん)	ひすけつと ぎゅうにゅう	米/油/ウエーブワンタ ン	高野豆腐/豚もも挽肉 /なると	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/長ねぎ/冷 凍ホールコーン
7・21 木	わかめごはん おーばんころっけ ゆでぶろっこりー えーびーしーすーぷ	ばなな まきばのあさよーぐると むぎちゃ	米/じゃがいも/油/生 パン粉/オリーブ油/アル ファベットマカ	わかめごはんの素/豚 もも挽肉/ポークウィン ナー	たまねぎ/冷凍ホールコー ン/ブロッコリー/キャバツ /にんじん/バナナ
8・22 金	きりほしひびんぼどん ちゅうかきゅうり とうふとさやえんどうのみそじる	くろごまくつきー ぎゅうにゅう	米/ゴマ油/砂糖/ホッ トケーキミックス/小麦 粉/黒いりごま/バター	豚もも挽肉/豆腐/白 みそ/調整豆乳	切干し大根/にんじん/ きゅうり/さやえんどう/ たまねぎ/えのきたけ
9・23 土	さげごはん(ごま) すたまないため もやしとあぶらあげのみそじる きになるやさい(あかがどう&とまと)	せんべい ぎゅうにゅう	米/白いりごま/砂糖/ 油	鮭フレーク/豚もも小間 肉/油揚げ/白みそ	キャバツ/ピーマン/たま ねぎ/にんじん/もやし/ こまつな
11・25 月	ちーずいりなっとうごはん にんじんとしらたきのきんぴら はるきゃべつのみそじる	はいのいちごじゃむぞえ ぎゅうにゅう	米/油/ゴマ油/砂糖/ パイシート/いちごジャム	挽きわり納豆/ポーク ウィンナー/さいころ チーズ/豚もも小間肉 /白みそ	たまねぎ/にんじん/しら たき/キャバツ/しめじ
12・26 火	ごはん ほっけのしおやき もやしときゅうりのしおこんがあえ もずくのみそじる	てづくりとうにゅうどーなっ つぎゅうにゅう	米/ゴマ油/ホットケ ーキミックス/油/グラ ニュー糖	ほっけ/塩昆布/生揚 げ/もずく/白みそ/ 調整豆乳	もやし/きゅうり/たまね ぎ/にんじん/長ねぎ/チ ンゲンサイ
13・27 水	みるくぼんのりんごじゃむぞえ しんじゃがのくりーむに あすばらとパーこんのそてー	やきひーふん むぎちゃ	ミルクパン/国産りんご ジャム/じゃがいも/油 /バター/小麦粉/オ リーブ油/ピーフン	鶏もも小間肉/加ゆと 鉄分の多いミルク/生ク リーム/ショルダーペ ーコン/豚もも挽肉	たまねぎ/にんじん/グ リーンアスパラ/キャバツ/ ピーマン
14・28 木	えだまめごはん とりのからあげ ゆかりきゅうり おふとちんげんさいのみそじる ぜりー(りんご)(28にちのみ)	きなこさんど ぎゅうにゅう  28にち:たんじょうかい	米/片栗粉/油/砂糖/ 小町麩/食パン/バター	鶏もも切り身/白みそ /きな粉	むきえだまめ/きゅうり/ ゆかり粉/チンゲンサイ/ 長ねぎ/しめじ/にんじん
15・29 金	どらいかれー はるきゃべつのかれんちさらだふうに ぶどうじゅーす	ぎゅうにゅうかん かるしうむうえはーす むぎちゃ	米/油/砂糖	豚もも挽肉/ポークハム /粉寒天/牛乳	たまねぎ/にんじん/グ リンピース(さや付)/冷凍 ホールコーン/キャバツ/ きゅうり/みかん缶
16・30 土	みーとすばけていー とりにくとやさいのすーぷ じよあ(ますかつと)	いちごくれーが ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/油	豚もも挽肉/鶏もも小 間肉	にんじん/たまねぎ/ピー マン/トマト水煮缶/だい こん/冷凍ホールコーン/チ ンゲンサイ
18 月	ごはん かつおふりかけ あつやきたまご ちくわときゃべつのかれーふうみに ぐたくさんみそじる	じゃがばたー ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/じゃがい も/バター	かつおふりかけ/たま ご/鶏もも挽肉/やわ らかちくわ/豆腐/白 みそ	たまねぎ/干し椎茸/冷凍 グリーンピース/キャバツ/だ いこん/にんじん/チンゲ ンサイ
19 火	こくとうぼん とうふいりにくだんごのとまとに おにおんこんそめすーぷ	わかめとつなのみせごはん ぎゅうにゅう	卵なし黒糖パン/油/砂 糖/米/ゴマ油	豆腐/豚もも挽肉/ ポークウィンナー/わか めごはんの素/まぐろ 缶詰	たまねぎ/にんじん/キャ バツ/トマト水煮缶/えのき たけ/長ねぎ
20 水	ごはん まーぼーはるさめ かきたまじる	こめこちーすすこーん ぎゅうにゅう	米/春雨/油/砂糖/片 栗粉/米粉パウダーパン ケーキ用/オリーブ油	豚もも挽肉/赤みそ/ たまご/豆腐/さいこ ろチーズ	にんじん/長ねぎ/干し椎 茸/こまつな

都合により献立内容を変更する場合があります。スープ・みそ汁のだしはかつお節からとっています。  
食品ロスの観点から献立表に掲載されていない余剰のお菓子やジュースを提供する場合があります。

### 5月の旬

キャバツ、たまねぎ、グリーンピース、グリーンアスパラ、さやえんどうなど

### 行事食

#### 1日:こどもの日メニュー

さわらのごまみそ焼きなど、低月齢のお子さんでも食べやすいメニューを取り入れました。  
おやつは、こどもたちの安全を考慮し、柏餅ではなく、柏餅の形をした白あんの和菓子を提供し、  
こどもたちの成長をお祝いします🌸

### 日々の食育

メニューによって、たまねぎの皮むきやグリーンピースのさやむきなど、調理前の食材に触れる機会を  
作っています😊



今月の栄養給与量  
エネルギー 528kcal  
たんぱく質 19.0g  
脂質 15.6g

はちおうじ食育キャラクター  
はっちくん

公立保育園の給食  
レシピを  
紹介しています！  
ぜひご覧ください。



子育て応援サイトで紹介しています

[こちらをクリック!](#)