



# 3歳未満児 献立表

八王子市立長房中央保育園

日/曜	献立名	10時おやつ	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 さわらのごまみそ焼き スティックにんじんマヨドレ添え なるとと青菜のすまし汁	牛乳  1日:こどもの日メニュー	柏餅風和菓子 せんべい 牛乳	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	ふわふわカレー丼 ワンタンスープ ジョア(プレーン)	牛乳	ビスケット 牛乳	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 オープンコロツケ ゆでブロッコリー ABCスープ	牛乳	バナナ 牧場の朝ヨーグルト 麦茶	米/じゃがいも/油/生 パン粉/オリーブ油/アル ファバツマカ	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	切干しビビンバ丼 中華きゅうり 豆腐とさやえんどうのみそ汁	むらさきいもせんべい 麦茶	黒ごまクッキー 牛乳	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	鮭ごはん(ごま) スタミナ炒め もやしと油揚げのみそ汁 きになる野菜(赤ぶどう&トマト)	牛乳	せんべい 牛乳	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	チーズ入り納豆ごはん 人参としらたきのきんぴら 春キャバツのみそ汁	野菜ジュース(ピーチ)	パイのイチゴジャム添え 牛乳	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 ほっけの塩焼き もやしと胡瓜の塩昆布あえ もずくのみそ汁	牛乳	手作り豆乳ドーナッツ 牛乳	米/ゴマ油/ホットケー キックス/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	ミルクパンのリンゴジャム添え 新じゃがのクリーム煮 アスパラとベーコンのソテー	牛乳	焼きビーフン 麦茶	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/ビーフン	鶏もも小間肉/加ゆと 鉄分の多いミルク/生ク リーム/ショルダーベー 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	枝豆ごはん 鶏の唐揚げ ゆかりきゅうり お麩とチンゲン菜のみそ汁 ゼリー(りんご)(28日のみ)	元気野菜入りそふとせん 麦茶  28日:誕生会	きなこサンド 牛乳	米/片栗粉/油/砂糖/ 小町麦/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	ドライカレー 春キャバツのフレンチサラダ風煮 がどうジュース	牛乳	牛乳かん カルシウムウエハース 麦茶	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	ミートスパゲティー 鶏肉と野菜のスープ ジョア(マスカット)	牛乳	いちごクレープ 牛乳	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 厚焼き玉子 ちくわとキャバツのカレー風味煮 具だくさんみそ汁	牛乳	じゃがバター 牛乳	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	黒糖パン 豆腐入り肉団子のトマト煮 オニオンコンソメスープ	きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん草)	わかめとツナの混ぜごはん 牛乳	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 マーボー春雨 かきたま汁	牛乳	米粉チーズスコーン 牛乳	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、子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、  
子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 499kcal  
たんぱく質 18.6g  
脂質 16.2g

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！](#)