



3歳以上児 献立表

八王子市立みなみ野保育園

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 わんたんすーぶ じゃあ(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 おーぶんころっけ ゆでぶろっこりー えーびーしーすーぶ	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 ファパット加工	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	きりぼしびんぼどん ちゅうかきゅうり とうふとさやえんどうのみそじる	くるごまくつきー 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(あかぶどう&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/豚もも挽肉 /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	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	ばいのいちごじゃむぞえ ぎゅうにゅう	米/ゴマ油/砂糖/パイ シート/いちごジャム	挽きわり納豆/豚もも 小間肉/白みそ/かつ おくだき	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	なんりんごじゃむぞえ しんじゃがのくりーむに あすばらとベーコンのそてー	とうふぶらうにー ぎゅうにゅう	ナン/国産りんごジャム /じゃがいも/油/パ ター/小麦粉/オリーブ 油/小麦粉/砂糖	鶏もも小間肉/加ゆと 鉄分の多いミルク/生ク リーム/シオルダーペー コン/豆腐/調整豆乳	たまねぎ/にんじん/グ リーンアスパラ/キャバツ
14・28 木	えだまめごはん とりにくのかれーばんこやき 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/マヨドレ/パン粉/ オリーブ油/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 はるきゃべつのはるちさらだふうに 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	みーとすばげていー とりにくとやさいのすーぶ じゃあ(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 じゃがいものそぼろに ぐだくさんみそじる	すのーぼーる ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/か たくり粉/小麦粉/アー モンド粉/砂糖/粉糖	かつおふりかけ/豚も も挽肉/豆腐/白みそ	にんじん/たまねぎ/干し しいたけ/だいこん/にん じん/チンゲン菜
19 火	こくとうばん 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ぶ	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 19.7g
脂質 13.6g

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！](#)