令和8年度



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	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの
1･15	火	むぎごはん ちゃぷちぇふう おふとえのきのみそしる めいじみらふる		おでん ぎゅうにゅう	米／押し麦／春雨／ゴマ油／砂糖／小町麩／じゃがいも	豚もも挽肉／白みそ／さつま揚げ	たまねぎ／にんじん／キャベツ／ピーマン／黄ピーマン／えのきたけ／長ねぎ／だいこん
2･16	水	しょくぱん･りんごじゃむ かわりきんぴら こーんくりーむすーぷ		てんかすしらすごはん むぎちゃ	食パン／りんごジャム／エルボスパゲティー／砂糖／油／米／天かす	豚もも小間肉／鶏もも小間肉／ｶﾙｼｳﾑと鉄分の多いミルク／しらす干し	ごぼう／にんじん／さやいんげん／たまねぎ／はくさい／クリームコーン
3･17	木	ごはん ひじきいりつくねやき すてぃっくにんじん とんじる(びちく)(3にち) とんじる(17にち) みかん		くわのはいりとうふどーなっつ ぎゅうにゅう	米／油／片栗粉／砂糖／じゃがいも／ホットケーキミックス／グラニュー糖	鶏もも挽肉／米ひじき／豚もも小間肉／白みそ(17日)／絞り豆腐	たまねぎ／にんじん／だいこん／長ねぎ／みかん／桑の葉パウダー
4	金	ひだまりぱんぷれーん(びちく) たらのごまばたーやき ゆでぶろっこりー こめこまかろにいりみねすとろーね		いちごけーき ぎゅうにゅう	ひだまりパンプレーン(備蓄)／白いりごま／バター／米粉マカロニ／油／砂糖／ホットケーキミックス／ストロベリーソース	たら／鶏もも小間肉／ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ／プレーンヨーグルト／カルシウムと鉄分の多いミルク	ブロッコリー／たまねぎ／にんじん／キャベツ／トマト水煮缶
18	金	ういんなーらいす とりのてりやき ゆでぶろっこりー こめこまかろにいりみねすとろーね		いちごほいっぷけーき ぎゅうにゅう おたのしみめにゅー	米／油／ナチュラルカットポテト／砂糖／米粉マカロニ／ホットケーキミックス／バター／ストロベリーソース／フローズンホイップ／ビスケット	ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ／鶏もも切り身／鶏もも小間肉／ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ／プレーンヨーグルト／カルシウムと鉄分の多いミルク	たまねぎ／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／トマト水煮缶
5･19	土	ごはん　かつおふりかけ にくじゃがに はくさいととうふのみそしる そふーるげんきよーぐると		いちごふれんずくれーぷ ぎゅうにゅう	米／じゃがいも／油／砂糖	かつおふりかけ／豚もも小間肉／豆腐／白みそ	にんじん／糸こんにゃく／たまねぎ／はくさい／長ねぎ／しめじ
7･21	月	どらいかれー(びちくまい) りんごどれっしんぐさらだに のむよーぐると		おれんじぜりー せんべい ぎゅうにゅう	アルファ化米／油／オリーブ油／砂糖	豚もも挽肉／粉寒天	たまねぎ／にんじん／冷凍グリンピース／キャベツ／きゅうり／りんご／オレンジジュース／みかん缶
8	火	ごはん さわらのこうみやき さつまいものにもの なるといりかきたまみそしる		ちーずすこーん ぎゅうにゅう	米／砂糖／さつまいも／片栗粉／ホットケーキミックス／油	さわら／なると／白みそ／たまご／カルシウムと鉄分の多いミルク／さいころチーズ	長ねぎ／たまねぎ／こまつな／えのきたけ
22	火	ごはん さわらのゆずふうみやき かぼちゃのあまに なるといりかきたまみそしる		ちーずすこーん ぎゅうにゅう とうじめにゅー	米／砂糖／片栗粉／ホットケーキミックス／油	さわら／なると／白みそ／たまご／カルシウムと鉄分の多いミルク／さいころチーズ	ゆず／かぼちゃ／長ねぎ／たまねぎ／こまつな／えのきたけ
9･23	水	ゆかりおかかごはん ふゆやさいのにもの もずくとかぶのみそしる		やさいちっぷす ぎゅうにゅう もちつきかい	米／さといも／油／砂糖	青のり粉／かつお粉末／鶏もも小間肉／やわらかちくわ／生揚げ／もずく／白みそ	ゆかり粉／にんじん／ごぼう／れんこん／かぶ／たまねぎ
10･24	木	きゃろっとらいす ろーすとちきん きゃべつのまよどれそてー とうにゅうみそすーぷ すとろべりーぜりー(10にちのみ)		りんごじゃむばたーさんど ぎゅうにゅう 10にち:たんじょうかい	米／砂糖／マヨドレ／卵なしバターロール／りんごジャム／バター	鶏もも切り身／鶏むね小間肉／白みそ／調整豆乳	にんじん／たまねぎ／キャベツ／はくさい／えのきたけ
11･25	金	だいすちーずぱん さけのぱんこやき かぶのゆずふうみに ふゆやさいとおしむぎのすーぷ		こーんふれーく ばなな	ﾀﾞｲｽﾁｰｽﾞﾊﾟﾝ／マヨドレ／生パン粉／オリーブ油／砂糖／押し麦／コーンフレーク	生さけ／鶏もも小間肉／牛乳	パセリ(乾)／かぶ／きゅうり／ゆず／たまねぎ／にんじん／れんこん／えのきたけ／カリフラワー／バナナ
12･26	土	みるくぱん ごもくうどん はくさいのちゅうかふうに まめぴよいちごあじ		やわらかおかき(のりしおあじ) ぎゅうにゅう	冷凍ミルクパン／干しうどん／砂糖／ゴマ油	鶏もも小間肉／なると／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／だいこん／しめじ／長ねぎ／きゅうり／はくさい
14･28	月	ししじゅーし ちゅうかはるさめさらだふうに さといものみそしる		ふらいどぽてと(14にち) ぎゅうにゅう(14にち) みるくここあ(28にち) せんべい(28にち)	米／油／春雨／ゴマ油／砂糖／さといも／じゃがいも(14日)／ココア(28日)	豚ももせん切り肉／細切り昆布／油揚げ／ﾎﾟｰｸﾊﾑ／白みそ／牛乳(28日)	きゅうり／もやし／にんじん／長ねぎ／はくさい

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。

12月が旬の食材

はくさい、さつまいも、だいこん、さわら、かぼちゃ、みかん、ゆず、かぶ、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、さといも　など

行事食

18日:クリスマスにちなんだお楽しみメニューを提供します！3時おやつにはホイップやフルーツソース、ビスケットをトッピングした手作りのカップケーキが登場します。お楽しみに！

22日:冬至に合わせて、給食にゆずを使った焼き魚、かぼちゃの甘煮を提供します。
おうちでも「ゆず湯」や「ん」のつく食べ物で冬至を味わってみてくださいね☺

備蓄食

今月も備蓄食で、パンや豚汁、アルファ化米を提供し、「ローリングストック」を行います。

12月は子ども達が楽しみにしているイベントの多い時季ですね。
寒さはどんどん厳しくなりますが、体調管理に努めて、今年残りひと月も元気に過ごしましょう！



今月の栄養給与量
エネルギー　556kcal
たんぱく質　19.9ｇ
脂質　14.6ｇ

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！