



3歳以上児 献立表

八王子市長房中央立保育園

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・15	火	ばんすばん おーばんめんちかつ にんじんのあまに えーびーしーこんそめすーぱ		おれんじかつぱけーき ぎゅうにゅう	パンズパン／油／生パン粉／オリーブ油／砂糖／アルファベットマカロニ／ホットケーキミックス／バター	豚もも挽肉／鶏むね小間肉	たまねぎ／にんじん／キャベツ／オレンジジュース
2・16	水	えのきのつくだにごはん いりどうふ なすとあおなのみそしる		みるくくりーむさんど ぎゅうにゅう	米／砂糖／油／卵なしバターロール／バター／コーンスターチ	絞豆腐／鶏もも小間肉／白みそ／カルシウムと鉄分の多いミルク	えのきたけ／にんじん／たまねぎ／干し椎茸／冷凍グリーンピース／なす／こまつな
3・17	木	はむこーんらいす ぼーくちやつぱ さつまいもとうにゅうみそすーぱ		なし せんべい ぎゅうにゅう	米／オリーブ油／じゃがいも／油／砂糖／さつまいも	ボークハム／豚もも小間肉／鶏ささみ小間肉／白みそ／調製豆乳	冷凍ホールコーン／たまねぎ／にんじん／しめじ／梨
4・18	金	むぎごはん さんまのぼんこやき きんぴらごぼう だいこんとこうやどうふのみそしる		4にち:こめこのせさみびすけつと 18にち:てづくりおはぎ ぎゅうにゅう 18にち:しゅうぶんのひおやつ	米／押し麦／マヨドレ／生パン粉／オリーブ油／ゴマ油／砂糖／米粉パウダー／パンケーキ用(4日)／油(4日)／黒いりごま(4日)／もち米(18日)	さんま／高野豆腐／白みそ／調製豆乳(4日)／きな粉(18日)	ごぼう／にんじん／エリンギ／だいこん／たまねぎ／こまつな
5・19	土	ばたーしょうゆすばげていー やさいすーぱ めいじ みらふる		べるぎーわっふる ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー／バター／油	ソルダ－バ－コン／かまぼこ	たまねぎ／ほうれんそう／にんじん／キャベツ／冷凍ホールコーン
7	月	ここあばん ういんなーとあおなのそてー はくさいのくりーむに		つなっぱまぜごはん むぎちゃ	ココアパン／油／白すりごま／バター／小麦粉／米／ゴマ油	ボークハム／鶏もも小間肉／カルシウムと鉄分の多いミルク／生クリーム／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)	こまつな／キャベツ／冷凍ホールコーン／はくさい／チンゲンサイ／にんじん／しめじ
8	火	ごはん かれいのてりやき ひじきのいために きゃべつのみそしる		おさつすていっく ぎゅうにゅう	米／砂糖／油／さつまいも	かれい／米ひじき／さつま揚げ／水煮大豆／豆腐／乾燥カットわかめ／白みそ	にんじん／糸こんにゃく／干し椎茸／キャベツ／もやし
9	水	なすのちきんかれーらいす れんこんのおんさらだ りんごじゅーす		くろごまぶりん せんべい むぎちゃ	米／じゃがいも／油／マヨドレ／白いりごま／砂糖／黒すりごま／フローズンホイップ	鶏もも小間肉／やわらかちくわ／カルシウムと鉄分の多いミルク／粉寒天	たまねぎ／にんじん／なす／冷凍グリーンピース／れんこん／さやいんげん
10・24	木	じゃことごまのごはん とりにくのまーまれーどやき あおのりぼてと とうがんのわふうあんすーぱ からふるぜりー(24にちのみ)		ごぼうぶらうにー ぎゅうにゅう 24にち :たんじょうかい	米／白いりごま／みかんジャム／じゃがいも／片栗粉／小麦粉／ココア／油／砂糖	ちりめんじゃこ／鶏もも切り身／青のり粉／豆腐／調製豆乳	とうがん／にんじん／たまねぎ／しめじ／ごぼう
11・25	金	ごはん ぶたのしょうがやき ほいるきゃべつまよどれぞえ かぼちゃのみそしる		ふるーつよーぐると むぎちゃ	米／砂糖／油／マヨドレ	豚もも小間肉／油揚げ／白みそ／プレーンヨーグルト	たまねぎ／キャベツ／かぼちゃ／しめじ／長ねぎ／みかん缶／ミックスフルーツ缶
12・26	土	ごはん かつおふりかけ すぶたふうに みそけんちんしる じょあ(ぶるーべりー)		せんべい ぎゅうにゅう	米／油／砂糖／片栗粉	かつおふりかけ／豚もも小間肉／鶏もも小間肉／白みそ	たまねぎ／にんじん／ピーマン／だいこん／長ねぎ
14・28	月	ごはん なまあげととりにくのにも かきたまみそしる		たこあげぼーる ぎゅうにゅう	米／砂糖／油／片栗粉／小麦粉／ホットケーキミックス／マヨドレ	生揚げ／鶏もも小間肉／なると／たまご／白みそ／まだこ／かつお粉末／青のり粉	にんじん／たまねぎ／チンゲンサイ／ほうれんそう／キャベツ／長ねぎ
29	火	なん ちりこんかん じゃがいものみるくすーぱ かつぱでやくと		きつねうどん むぎちゃ	ナン／油／コーンスターチ／じゃがいも／茹でうどん／砂糖	水煮大豆／豚もも挽肉／鶏むね小間肉／カルシウムと鉄分の多いミルク／乾燥カットわかめ／油揚げ	たまねぎ／セロリー(葉柄)／にんじん／冷凍ホールコーン／トマト／冷凍グリーンピース／長ねぎ
30	水	かてめし ほっけのしおやき ゆかりきゅうり ふとちんげんさいのみそしる		ばんけーき じゃむほいつぱぞえ ぎゅうにゅう	米／砂糖／小町麴／国産いちごジャム／フローズンホイップ	鶏もも小間肉／油揚げ／ほっけ／白みそ	にんじん／まいたけ／きゅうり／ゆかり粉／チンゲンサイ／長ねぎ／しめじ

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。

今月の栄養給与量
エネルギー 532kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 15.1g

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！](#)