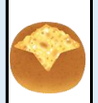
令和8年度



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･15	火	ごはん ひじき入りつくね焼き スティック人参 豚汁(備蓄) みかん		むらさきいもせんべい 麦茶	桑の葉入り豆腐ドーナッツ 牛乳	米／片栗粉／砂糖／じゃがいも／ホットケーキミックス／油／グラニュー糖	鶏もも挽肉／米ひじき／豚もも小間肉／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
2･16	水	食パン･りんごジャム かわりきんぴら コーンクリームスープ		牛乳	天かすしらすごはん 麦茶	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	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	麦ごはん プルコギ炒め ボイルキャベツマヨドレ添え お麸とえのきのみそ汁 明治ミラフル		牛乳	おでん 牛乳	米／押し麦／砂糖／ゴマ油／油／マヨドレ／小町麸／じゃがいも	豚もも小間肉／白みそ／やわらかちくわ	たまねぎ／にんじん／ピーマン／黄ピーマン／もやし／キャベツ／えのきたけ／長ねぎ／だいこん
4	金	ひだまりパンプレーン(備蓄) たらのごまバター焼き ゆでブロッコリー 米粉マカロニ入りミネストローネ		ぶどうジュース	いちごケーキ 牛乳	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	お星さまウインナーライス 鶏の照り焼き ゆでブロッコリー 米粉マカロニ入りミネストローネ		ぶどうジュース	いちごホイップケーキ 牛乳	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	ﾎﾟｰｸｳｨﾝﾅｰ／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 肉じゃが煮 白菜と豆腐のみそ汁 ソフール元気ヨーグルト		牛乳	やわらかおかき(のり塩味) 牛乳	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	ドライカレー(備蓄米) りんごドレッシングサラダ煮 牛乳		牛乳	オレンジゼリー せんべい 牛乳	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 さわらの香味焼き さつま芋の煮物 なると入りかきたまみそ汁		牛乳	チーズスコーン 牛乳	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／ミックスチーズ	長ねぎ／たまねぎ／こまつな／えのきたけ
22	火	ごはん さわらの柚子風味焼き かぼちゃのそぼろ煮 なると入りかきたまみそ汁		牛乳	チーズスコーン 牛乳	米／砂糖／油／片栗粉／ホットケーキミックス	さわら／鶏もも挽肉／なると／白みそ／たまご／カルシウムと鉄分の多いミルク／ミックスチーズ	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 冬野菜の煮物 もずくのみそ汁		牛乳	コンポタお麸ラスク 牛乳	米／さといも／油／砂糖／小町麸／バター	青のり粉／かつお節／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	ごまごはん 鶏の唐揚げ キャロットラペ 油揚げのみそ汁 ストロベリーゼリー(10日のみ)		ヤクルト(マスカット味)	シュガーバターサンド 牛乳	米／白いりごま／片栗粉／油／砂糖／オリーブ油／卵なしバターロール／バター／グラニュー糖	鶏もも切り身／油揚げ／白みそ	にんじん／だいこん／はくさい／長ねぎ
11･25	金	ダイスチーズパン 鮭のパン粉焼き かぶの柚子風味煮 冬野菜と押し麦のスープ		元気あまからせん 麦茶	コーンフレーク バナナ	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	ミルクパン 五目うどん 白菜の中華風煮 きになる野菜(アップル＆キャロット)		牛乳	わかめごはん 牛乳	冷凍ミルクパン／茹でうどん／砂糖／ゴマ油／米	豚もも小間肉／なると／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／わかめごはんの素	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 中華春雨サラダ風煮 里芋のみそ汁		牛乳	フライドポテト(14日) 牛乳(14日) ミルクココア(28日) せんべい(28日)	米／油／春雨／ゴマ油／砂糖／さといも／じゃがいも(14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

お楽しみメニュー

冬至メニュー

10日:誕生会

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、かぼちゃのそぼろ煮を提供します。
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　562kcal
たんぱく質　19.6ｇ
脂質　15.3ｇ

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！