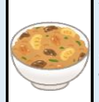
令和8年度



３歳以上児　献立表

八王子市立千人保育園

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	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) みかん		くわのはいりとうふどーなっつ ぎゅうにゅう	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	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	むぎごはん ぷるこぎいため ぼいるきゃべつまよどれぞえ 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／砂糖／ゴマ油／油／マヨドレ／小町麩／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		やわらかおかき(のりしおあじ) 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 ぎゅうにゅう		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 かまぼこ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／かまぼこ／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 さわらのゆずふうみやき かぼちゃのそぼろに かまぼこ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／油／片栗粉／ホットケーキミックス	さわら／鶏もも挽肉／かまぼこ／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 ふゆやさいのにもの もずくのみそしる		こんぼたおふらすく ぎゅうにゅう	米／さといも／油／砂糖／小町麩／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 とりのからあげ きゃろっとらぺ あぶらあげのみそしる すとろべりーぜりー(10にちのみ)		しゅがーばたーさんど ぎゅうにゅう 10にち:たんじょうかい	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	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 きになるやさい(あっぷる＆きゃろっと)		わかめごはん ぎゅうにゅう	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 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)	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　557kcal
たんぱく質　20.2ｇ
脂質　15.4ｇ

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！