



# 3歳以上児 献立表

八王子市立子安保育園

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
2・16 月	さといもごはん しおざけ ほうれんそうとはむのあえに びちくようとしじる(2にち) としじる(16にち)	しゅがーばたーさんど ぎゅうにゅう	米/さといも/じゃがいも /油/食パン/バター/グ ラニュー糖	わかめごはんの素/甘 塩ざけ/ポークハム/豚 もも小間肉/白みそ	ほうれんそう/もやし/にん じん/長ねぎ/だいこん
3・17 火	きざみこんぶとつなのたきこみごはん たまごいりふちゃんがるー なめこのみそしる	すーいとぼとど ぎゅうにゅう	米/焼ふ(車ふ)/油/さつ まいも/バター/砂糖	まぐろ缶詰/刻み昆布 /シヨルダーベーコン/ たまご/豆腐/白みそ /牛乳/生クリーム	にんじん/しめじ/たまねぎ /キャベツ/なめこ/長ね ぎ
3・17にち:たがほいくえんにんきめにゅー					
4・18 水	だいすちーずぱん かわりきんびら こーんくりーむすーぷ	てんかすあおのりおにぎり むぎぢゃ	ダイスチーズパン/エルボ ス/パゲティー/砂糖/油/ 米/天かす	鶏もも小間肉/加ゆと 鉄分の多いミルク/青の り粉	ごぼう/にんじん/さやいん げん/クリームコーン/冷凍 ホールコーン/たまねぎ/チ ンゲンサイ
5・19 木	ごはん ゆかりごまひじきふりかけ かぼちゃとぶたにくのいためもの かぶのみそしる	すーのぼーる(5にち) ゆずくっきー(19にち) ぎゅうにゅう	米/白いりごま/油/砂糖 /小麦粉/アーモンド粉(5 日)/バター/粉糖/ホット ケーキミックス(19日)	米ひじき/かつお粉末 /豚もも小間肉/油揚 げ/白みそ/カルシウム と鉄分の多いミルク(19 日)	ゆかり粉/かぼちゃ(1/4 カット)/長ねぎ/かぶ/か ぶの葉/にんじん/ゆず (19日)
19にち:とうじおやつ					
6 金	ごはん ぶたのしょうがやき ぼいるきゃべつ とうふとえのきのみそしる やくと	みそおでん すていっくちーず むぎぢゃ	米/砂糖/油/マヨドレ	豚もも小間肉/豆腐/ 白みそ/Newヤクルト /ちくわ/はんぺん/た いみそ/スティックチー ーズ	たまねぎ/キャベツ/にんじ ん/えのきたけ/長ねぎ/ だいこん
20	おほしさまういんなーびらふ ろーすとちきん ゆでぶろっこりー こめこまかろにこんそめすーぷ	くりすますかつがでざーと ばなな ぎゅうにゅう	米/油/バター/星形ポテ ト/砂糖/星形米粉マカロ ニ	ポークウィンナー/鶏も も切り身/シヨルダー ベーコン	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/ブロッコリー /キャベツ/バナナ
20にち:おたのしみめにゅー					
7・21 土	ふわふわかれーどん はるさめすーぷ じょあ(ふれーん)	ひすげつと ぎゅうにゅう	米/油/春雨	高野豆腐(細切り)/豚 もも挽肉/鶏もも小間肉 /給食用ゾア(アレーン)	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/長ねぎ/はく さい/冷凍ホールコーン
9・23 月	ごはん だいこんのそぼろに ぶたにくとちんげんさいのみそしる みかん	あげぼん ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ 丸パン/グラニュー糖	鶏もも挽肉/豚もも小間 肉/白みそ	だいこん/にんじん/こまつ な/チンゲンサイ/長ねぎ/ しめじ/みかん
10・24 火	かぼちゃぱん はくさいのくりーむに つなときりほしだいこんのさらだふうに みるーじゅ	なつとうちゃーはん ぎゅうにゅう	かぼちゃパン/油/バター /小麦粉/砂糖/ゴマ油/ 米	鶏もも小間肉/加ゆと鉄 分の多いミルク/生クリー ム/まぐろ缶詰/ミルー ジュ/ひきわり納豆/鶏も も挽肉/青のり粉	はくさい/チンゲンサイ/に んじん/しめじ/切干し大根 /きゅうり/長ねぎ
11・25 水	ごはん とうふのみそいため なるといりかきたまじる	よーぐるとぼんち びちくようはーべすと	米/油/砂糖/片栗粉	絞豆腐/豚もも小間肉 /白みそ/なると/たま ご/牛乳/飲むヨーグル ト	たまねぎ/にんじん/ピーマ ン/長ねぎ/チンゲンサイ/ えのきたけ/ミックスフルー ツ缶/みかん缶
12・26 木	ごもごはん(びちく) ほきのかれーたつたあげ すていっくきゅうり きゃべつとあぶらあげのみそしる りんごゼリー(12にち)	ここあほいっけーき ぎゅうにゅう	五目ごはん(備蓄)/片栗粉/ 油/ゼリー(りんご)(12日)/ ホットケーキミックス/バター /砂糖/ココア	ホキ/油揚げ/白みそ /カルシウムと鉄分の多 いミルク/フローズンホ イップ	きゅうり/キャベツ/たまね ぎ/にんじん
12にち: たんじょうかい					
13・27 金	ばたーちきんかれー こーるすろーさらだふうに ぎゅうにゅう	おれんじゼリー(13にち) せんべい(13にち) むぎぢゃ(13にち) べるぎーわっふる(27にち) ぎゅうにゅう(27にち)	米/バター/砂糖/マヨド レ	鶏もも小間肉/ナチュラル ルチーズ/加ゆと鉄分 の多いミルク/ポークハ ム/牛乳/粉寒天(13 日)	たまねぎ/にんじん/トホ水煮 缶/キャベツ/冷凍ホールコー ン/オレンジジュース(13日)/ みかん缶(13日)
14・28 土	なぼりたん わかめすーぷ こくさんもぜりー	おこめでりんごたると ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/油/ 新国産ももゼリー	ポークハム/かまぼこ/ 乾燥カットわかめ	にんじん/たまねぎ/ピーマ ン/キャベツ/長ねぎ

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既製品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、さば、かぼちゃ、みかん、ゆず、かぶ

### 行事食

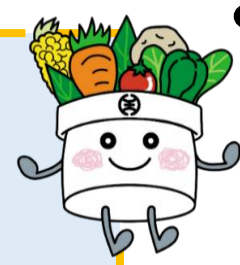
19日:今年の冬至は21日(土)です。冬至に備えて、19日(木)のおやつにゆずのクッキーを提供します  
おうちでも「ゆず湯」や「ん」のつく食べ物で冬至を味わってみてくださいね☺

20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!お楽しみに!

### 公立保育園人気メニュー

3・17日(火)は八王子市立多賀保育園の人気メニュー「刻み昆布とツナの炊き込みごはん」が登場します!

12月は各園でお楽しみ会があり、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	535kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	14.8g

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!



子育て応援サイトで紹介しています/  
[こちらをクリック!](#)