



# 3歳以上児 献立表

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 しおぎけ ほうれんそうとはむのあえに びちくようとんじる(2にち) とんじる(16にち)	しゅがーばーとーすと ぎゅうにゅう	米/さといも/じゃがいも /油(16日)/食パン/バ ター/オリーブ油/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/たまねぎ(2日)/長 ねぎ(16日)
3・17 火	きざみこんぶとツナのたきこみごはん たまごいりふちゃんがるー なめこのみそしる	ちーずまふいん ぎゅうにゅう	米/焼ふ(車ふ)/油/ホッ トケーキミックス/砂糖/ バター	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/さいころチーズ	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	びちくかみこつぱん じゃむそえ(4にち) だいすちーずぱん(18にち) かわりきんびら こーんくりーむすーぷ	てんかすあおりのおにぎり むぎぢゃ	紙コップパン(4日)/いち ごジャム(4日)/ダイス チーズパン(18日)/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	すーぼー(5にち) ゆずくッキー(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)/オ リーブ油(19日)	米ひじき/かつお粉末 /豚もも小間肉/鶏もも 小間肉/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 ほいるきゃべつまよどれぞえ とうふとえのきのみそしる じよあ(ぶれーん)	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/ 油揚げ/白みそ/ジョア (プレーン)/ちくわ/は んぺん/たいみそ/ス ティックチーズ	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 ゆでがるっこりー 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/星型米粉マカロ 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 やくると	ひすけつと 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 /ヤクルト	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	あげばん 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	なつとうちゃーぱん 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	びちくごもごごはん 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	備蓄五目ごはん/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	さげごはん(ごま) ほっけ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)	ここあほいっくけーき ぎゅうにゅう	米/白いりごま/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/オ リーブ油	鮭フレーク/ほっけ/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 こーるすーさらだふうに ぎゅうにゅう	みつくすふるーつぜりー(13にち) せんべい(13にち) むぎぢゃ(13にち) おこめでりんごたると(27にち) ぎゅうにゅう(27にち)	アルファ化米(13日)/米 (27日)/油/バター/砂 糖/マヨドレ	鶏もも小間肉/ナチュ 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 ト水煮 缶/キャベツ/冷凍ホール コーン/パインジュース(13日)/オ レンジジュース(13日)/ミッ クスフルーツ缶(13日)
14・28 土	なぼりたん わかめすーぷ こくさんもぜりー	べるぎーわっふる ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/油/ 新国産もぜりー	ポークハム/かまぼこ/ 乾燥カットわかめ/豆腐	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。  
保育園では、備蓄食品をローリングストックしています。今年度一部買い替えのため、12月も使用予定です。

### 🍽️12月が旬の食材🍽️

はくさい、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 548kcal  
たんぱく質 19.4g  
脂質 15.5g

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!](#)