



# 3歳未満児 献立表

八王子市立子安保育園

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
2・16 月	里芋ごはん 塩鮭 ほうれん草とハムの和え煮 備蓄用豚汁(2日) 豚汁(16日)	牛乳	シュガーバタートースト 牛乳	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	ほうれん草/もやし/にんじん/長ねぎ/だいこん
3・17 火	刻み昆布とツナの炊き込みごはん 卵入り麩チャンプルー なめこのみそ汁	牛乳	スイートポテト 牛乳	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日:多賀保育園人気メニュー						
4・18 水	ダイスチーズパン かわりきんぴら コーンクリームスープ	むらさきいもせんべい 麦茶	天かす青のりおにぎり 麦茶	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/さいいんげん/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 かぼちゃと豚肉の炒め物 かぶのみそ汁	オレンジジュース	スノーボール(5日) ゆずクッキー(19日) 牛乳	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日:冬至おやつ						
6 金	ごはん 豚のしょうが焼き ポイルキャベツ 豆腐とえのきのみそ汁 ヤクルト	牛乳	みそおでん スティックチーズ 麦茶	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 土	お星さまウインナーピラフ ローストチキン ゆでブロッコリー 米粉マカロニコンソメスープ	牛乳	クリスマスカップデザート バナナ 牛乳	米/油/バター/星形ポテト/砂糖/星型米粉マカロニ	ポークウインナー/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日:お楽しみメニュー						
7・21 土	ふわふわカレー丼 春雨スープ ジョア(プレーン)	牛乳	ビスケット 牛乳	米/油/春雨	高野豆腐(細切り)/豚もも挽肉/鶏もも小間肉/給食用ジョア(プレーン)	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 大根のそぼろ煮 豚肉とチンゲン菜のみそ汁 みかん	牛乳	揚げパン 牛乳	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	かぼちゃパン 白菜のクリーム煮 ツナと切り干し大根のサラダ風煮 ミルージュ	きになるアップル&キャロット	納豆チャーハン 牛乳	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 豆腐のみそ炒め なると入りかきたま汁	牛乳	ヨーグルトポンチ 備蓄用ハーベスト	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	五目ごはん(備蓄) ホキのカレー竜田揚げ スティックきゅうり キャベツと油揚げのみそ汁 りんごゼリー(12日)	牛乳	ココアホイップケーキ 牛乳	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日:誕生会						
13・27 金	バターチキンカレー コールスローサラダ風煮 牛乳	ソフトな小魚せん 麦茶	オレンジゼリー(13日) せんべい(13日) 麦茶(13日) ベルギーワッフル(27日) 牛乳(27日)	米/バター/砂糖/マヨドレ	鶏もも小間肉/ナチュラルチーズ/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	ナポリタン わかめスープ 国産ももゼリー	牛乳	お米deりんごタルト 牛乳	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	529kcal
たんぱく質	18.9g
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!



子育て応援サイトで紹介しています!  
[こちらをクリック!](#)