



# 3歳以上児 献立表

八王子市立みなみ野保育

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 びちくようとしる(2にち) とうふみぞれじる(16にち)	しゅがーばたーとーすと ぎゅうにゅう	米/さといも/じゃがいも (2日)/つきこんにやく (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(2日)/白み そ(16日)/豆腐(16日)	ほうれんそう/もやし/にん じん/たまねぎ(2日)/長 ねぎ(16日)/だいこん(16 日)
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	すいとぼとと 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)/オ リーブ油(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/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 れんこんはんぱーぐ ぼいるきゃべつまよどれぞえ 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/ 片栗粉/生パン粉	豚もも挽肉/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	キャベツ/にんじん/えのき たけ/長ねぎ/だいこん/ れんこん/たまねぎ
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	かわふわかれーどん はるさめすーぷ じよあ(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 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	さけごはん(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/ フロースンホイップ	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	はたーちきんかれー こーるすろーさらだふうに ぎゅうにゅう	みつくすふーつぜりー(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)	米/バター/砂糖/マヨド レ/油	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/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	べるぎーわつふる 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🎁

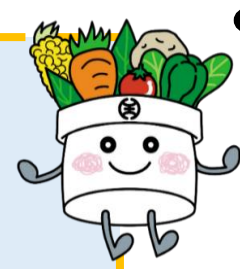
19日:今年の冬至は21日(土)です。冬至に備えて、19日(木)のおやつにゆずのクッキーを提供します  
おうちでも「ゆず湯」や「ん」のつく食べ物で冬至を味わってみてくださいね☺

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	547kcal
たんぱく質	19.5g
脂質	15.8g

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!](#)