



3歳未満児 献立表



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
1・15 土	鮭ごはん(ごま) じゃがいもと鶏肉の甘辛バター炒め キャベツと高野豆腐のみそ汁 ミルミルス	牛乳	パンケーキ 牛乳	米/白いりごま/じゃがいも/油/バター/砂糖	鮭フレーク/鶏もも小間肉/高野豆腐/白みそ/ミルミルス	さやいんげん/キャベツ/しめじ/たまねぎ
3 月	とりごぼうごはん ささみと野菜のごまマヨレ和え煮 いわしのつみれみそ汁 節分メニュー	牛乳	大豆とチーズのマフィン 牛乳	米/砂糖/マヨドレ/白いりごま/ホットケーキミックス/バター/オリブ油	鶏もも小間肉/鶏ささみ小間肉/やわらかつみれ いわし/白みそ/カルシウムと鉄分の多いミルク/水煮大豆/さいころチーズ	にんじん/ごぼう/干し椎茸/冷凍グリーンピース/キャベツ/きゅうり/たまねぎ/チンゲンサイ/しめじ
17 月	とりごぼうごはん ささみと野菜のごまマヨレ和え煮 大根とえのきのみそ汁	牛乳	ウィンナーとチーズのマフィン 牛乳	米/砂糖/マヨドレ/白いりごま/ホットケーキミックス/バター/オリブ油	鶏もも小間肉/鶏ささみ小間肉/白みそ/カルシウムと鉄分の多いミルク/ポークウィンナー/さいころチーズ	にんじん/ごぼう/干し椎茸/冷凍グリーンピース/キャベツ/きゅうり/だいこん/えのきたけ/長ねぎ
4・18 火	ごはん 筑前煮 白菜とお麩のみそ汁 給食用ジョア(プレーン)	元気しおぼんせんべい 麦茶	4日:どら焼き 牛乳 18日:フライドポテト 牛乳 18日:北野保育園リクエストメニュー	米/油/砂糖/小町麩/じゃがいも(18日)	鶏もも小間肉/やわらかくわ/白みそ/給食用ジョア	にんじん/ごぼう/だいこん/しらたき/はくさい/えのきたけ
5・19 水	中華丼 中華きゅうり にら玉スープ	牛乳	5日:いちごホイップクレープ 牛乳 19日:ヨーグルトパン 牛乳 19日:5歳おやつクッキング	米/ゴマ油/砂糖/片栗粉/クレープシート(5日)/強力粉(19日)/油(19日)/チョコチップ	豚もも小間肉/なると豆腐/たまご/フローズンホイップ(5日)/プレーンヨーグルト(19日)	にんじん/干し椎茸/はくさい/きゅうり/にら/長ねぎ/いちごジャム(5日)
6・20 木	バターフレーク ポークビーンズ 春雨入り野菜ソテー 牛乳	ぶどうジュース	カレーうどん 麦茶 恩方保育園リクエストメニュー	バター/じゃがいも/春雨/油/茹でうどん	水煮大豆/豚もも小間肉/豚もも挽肉/鶏もも小間肉	にんじん/たまねぎ/トマト/水煮缶/さやいんげん/キャベツ
7 金	ごはん 照り焼きチキン or 塩鮭 ゆでブロッコリー 白菜の和風あんスープ マスカットゼリー or オレンジゼリー セレクトメニュー	牛乳	じゃこマヨドレチーストースト 牛乳	米/砂糖/片栗粉/食パン/マヨドレ/オリブ油/マスカットゼリー/オレンジゼリー	鶏もも切り身/甘塩づけ/しらす干し/粉チーズ	ブロッコリー/はくさい/にんじん/たまねぎ/まいたけ
21 金	ごはん たらのおろし焼き きゅうりとわかめの酢の物 かぶと油揚げのみそ汁	牛乳	じゃこマヨドレチーストースト 牛乳	米/マヨドレ/砂糖/オリブ油/食パン	たら/乾燥カットわかめ/油揚げ/白みそ/しらす干し/粉チーズ	きゅうり/かぶ/かぶの葉/にんじん
8・22 土	焼きそば 鶏肉と野菜の中華風スープ カスタードプリン	牛乳	ビスケット(たべっこどうぶつ) 牛乳	焼きそば麺/油/ゴマ油	豚もも挽肉/乾燥カットわかめ/鶏もも小間肉/カスタードプリン	たまねぎ/キャベツ/にんじん/ピーマン/だいこん/長ねぎ
10 月	ごはん 厚焼き卵 えのきとしらたきのきんぴら 青菜と油揚げのみそ汁	牛乳	みるくクリームパン 牛乳	米/油/砂糖/ゴマ油/丸パン/コーンスターチ/バター	たまご/豚もも挽肉/油揚げ/白みそ/牛乳	たまねぎ/干し椎茸/冷凍グリーンピース/えのきたけ/しらたき/こまつな/にんじん
25 火	ごはん かつおふりかけ 油淋鶏 白菜のともやしの塩昆布和え煮 なめこのみそ汁 市役所内保育園人気メニュー	牛乳	パフェ風フルーツヨーグルト 麦茶	米/片栗粉/油/砂糖/ゴマ油/コーンフレーク	かつおふりかけ/鶏もも切り身/塩昆布/豆腐/白みそ/プレーンヨーグルト	長ねぎ/はくさい/もやし/なめこ/にんじん/白桃缶/みかん缶
12・26 水	カレーライス りんごドレッシング サラダ 風煮 いちごオレ	元気しおぼんせんべい 麦茶	季節の果物(柑橘) ココアウエハース 牛乳	米/じゃがいも/油/砂糖	豚もも小間肉/ポークハム/アンパンマンのいちごオレ	たまねぎ/にんじん/冷凍グリーンピース/冷凍ホールコーン/キャベツ/きゅうり/おろしりんご
13・27 木	パンズパン バーベキューチキン 青のりポテト 白菜豆乳みそスープ りんごゼリー(27日) 27日:誕生会	牛乳	豆腐ブラウニー(13日) 黒ごまクッキー(27日) 牛乳	パンズパン/オリブ油/砂糖/じゃがいも/ホットケーキミックス/小麦粉/オリブ油/黒いりごま/りんごゼリー(27日)/ココア(13日)/バター(13日)/油(13日)/粉糖(13日)	鶏もも切り身/青のり粉/鶏ささみ小間肉/白みそ/調製豆乳/カルシウムと鉄分の多いミルク(13日)/豆腐(13日)	はくさい/たまねぎ/えのきたけ
14 金	ごはん 鯖の味噌煮 かみなり汁 ヨーグルト	スポロン	手作りクッキー 牛乳 4歳 おやつクッキング	米/砂糖/ホットケーキミックス/小麦粉/ココア/オリブ油/バター/粉糖	さば/白みそ/豆腐/ヨーグルト健康/調製豆乳	にんじん/ごぼう/チンゲンサイ/長ねぎ
28 金	ごはん 鯖の味噌煮 かみなり汁 ヨーグルト	スポロン	マカロニカルボナーラ風 麦茶	米/砂糖/ゴマ油/マカロニ/バター/油	さば/白みそ/豆腐/ヨーグルト健康/ポークハム/牛乳/生クリーム/粉チーズ	にんじん/ごぼう/チンゲンサイ/長ねぎ/たまねぎ/しめじ

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。

2月の旬

白菜、大根、小松菜、キャベツ、たら、さばなど

秋、冬の食材が旬を迎え始めています。給食でも取り入れています。ぜひご家庭でも旬の食材を楽しんでみてください。

※12・26日(水)の季節の果物(柑橘)は旬のものを提供予定です。

行事食

3日:節分メニュー

2月2日は「節分」です。節分には、邪気を払うために豆まきを行い、恵方巻きやいわしを食べる習慣があります。これらの食材は、健康と幸運を願う意味が込められています。保育園では、給食で「いわしのつみれみそ汁」、3時のおやつで「大豆とチーズのマフィン」をいただきます。

セレクトメニュー

7日はセレクトメニューということで、主菜を「照り焼きチキン」または「塩鮭」、デザートを「マスカットゼリー」または「アップルフレッシュゼリー」を、子どもたちがそれぞれ選んだものをいただく予定です。



今月の栄養給与量
エネルギー 549kcal
たんぱく質 20.9g
脂質 17.2g

はちおうじ食育キャラクター
はっちくん

2月の公立保育園人気メニュー25日(火)に市役所内保育園で人気の「油淋鶏」が登場します!

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!](#)