



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炒め キャベツと高野豆腐のみそ汁 ミルミルス	牛乳	メロンパン 牛乳	米/白いりごま/じゃがいも/油/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 牛乳	元気ミレービスケット 麦茶	4日:どら焼き パック牛乳(100ml) 18日:フライドポテト 牛乳	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/牛乳	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	★マーボーライス 中華きゅうり にら玉スープ きりん組リクエストメニュー	牛乳	5日:シュガーパイ 牛乳 19日:ヨーグルトパン 牛乳	米/油/砂糖/片栗粉/ゴマ油/パイシート(5日)/グラニュー糖(5日)/強力粉(19日)/チョコチップ(19日)	絞豆腐/豚もも挽肉/赤みそ/豆腐/たまご/プレーンヨーグルト(19日)	にんじん/長ねぎ/干し椎茸/きゅうり/にら/たまねぎ
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 ジョア(プレーン)	ぶどうジュース	★八王子ラーメン 麦茶 きりん組リクエストメニュー	バター/じゃがいも/春雨/油/中華めん/ゴマ油	水煮大豆/豚もも小間肉/豚もも挽肉/焼き豚/ジョア(プレーン)/なると	にんじん/たまねぎ/トマト/水煮缶/さやいんげん/キャベツ/チンゲンサイ/冷凍ホールコーン
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 アップルフレッシュゼリー セレクトメニュー	ふんわりしょうゆ 麦茶	じゃこマヨチーズトースト 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/アップルフレッシュゼリー	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	ふんわりしょうゆ 麦茶	じゃこマヨチーズトースト 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 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 鶏の唐揚げ 白菜のともやしの塩昆布和え煮 なめこのみそ汁	牛乳	パフェ風フルーツヨーグルト 麦茶	米/片栗粉/油/砂糖/コーンフレーク/ゴマ油	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	かぼちゃポーロ 麦茶	季節の果物(柑橘) おたのしみカステラ 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 オレンジゼリー(27日) 27日:誕生会	牛乳	ごまクッキー 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/オリブ油/白いりごま/オレンジゼリー(27日)	鶏もも切り身/青のり粉/鶏ささみ小間肉/白みそ/調整豆乳	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	チョコチップ入りココアケーキ 牛乳	米/砂糖/ゴマ油/ホットケーキミックス/ココア/チョコチップ/バター/粉糖	さば/白みそ/豆腐/ヨーグルト健康/生クリーム/調整豆乳	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	アイスクリーム ココアウエハース 麦茶	米/砂糖/ゴマ油	さば/白みそ/豆腐/ヨーグルト健康	にんじん/ごぼう/チンゲンサイ/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。



今月の栄養給与量
エネルギー 543kcal
たんぱく質 21.0g
脂質 16.8g

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!](#)

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。

リクエストメニュー

きりん組の子ども達に「好きな給食メニューとおやつ」を聞きました。2月・3月に取り入れています。メニューに★印がついています。