



3歳未満児 献立表



八王子市立北野保育園

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	中華丼 生揚げとにんじんの含め煮 にら玉みそ汁		豆乳	フライドポテト 牛乳	米／ゴマ油／砂糖／片栗粉／じゃがいも／油	豚もも小間肉／なると／生揚げ／豆腐／たまご／白みそ	にんじん／干し椎茸／はくさい／にら／長ねぎ
3	火	いわしのかば焼き丼 ささみと野菜のごまマヨドレ和え煮 大根とえのきのみそ汁 節分メニュー		牛乳	大豆とチーズのマフィン 牛乳	米／片栗粉／油／砂糖／マヨドレ／白いりごま／ホットケーキミックス／バター	いわし／鶏ささみ小間肉／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	キャベツ／きゅうり／にんじん／だいこん／えのきたけ／長ねぎ／チンゲンサイ
17		ごはん さわらの幽庵焼き ささみと野菜のごまマヨドレ和え煮 大根とえのきのみそ汁		牛乳	フルーツライフル 牛乳	米／マヨドレ／白いりごま／砂糖／スポンジシート／フローズンホイップ	さわら／鶏ささみ小間肉／白みそ／プレーンヨーグルト	ゆず／キャベツ／きゅうり／にんじん／だいこん／えのきたけ／長ねぎ／チンゲンサイ／ミックスフルーツ缶／ベリーミックス
4・18	水	ごはん 肉じゃが煮 白菜とお麴のみそ汁 みかん		豆乳クッキー 麦茶	アップルパイ 牛乳	米／じゃがいも／油／砂糖／小町麴／パイシート	豚もも小間肉／白みそ	にんじん／糸こんにゃく／たまねぎ／冷凍グリーンピース／はくさい／えのきたけ／みかん／りんご
5・19	木	ダイスチーズパン ポークビーンズ 春雨入り野菜ソテー 給食用ジョア(プレーン)		幼児りんご	カレーうどん 麦茶	ダイスチーズパン／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／キャベツ／冷凍ホールコーン／チンゲンサイ
6	金	コーン入り鶏そぼろごはん たらのおーろソース焼き ゆでブロッコリー かぶと油揚げのみそ汁		牛乳	米粉のチョコチップクッキー 牛乳	米／砂糖／マヨドレ／オリーブ油／米粉パウダー パンケーキ用／バター／チョコチップ	鶏もも挽肉／たら／油揚げ／白みそ／調整豆乳	冷凍ホールコーン／ブロッコリー／かぶ／かぶの葉／にんじん
20		ごはん バーベキューチキンor塩鮭 ゆでブロッコリー 白菜の和風あんスープ オレンジゼリーorアップルゼリー セレクトメニュー		牛乳	米粉のチョコチップクッキー 牛乳	米／オリーブ油／砂糖／片栗粉／米粉パウダー パンケーキ用／バター／チョコチップ	鶏もも切り身／甘塩ざけ／調整豆乳	ブロッコリー／はくさい／にんじん／たまねぎ／まいたけ
7・21	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	いなりずし 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	たまねぎ／キャベツ／にんじん／ピーマン／だいこん／長ねぎ
9	月	ごはん かつおぶりかけ 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		スティックチーズ 麦茶	みるくクリームパン 牛乳	米／油／砂糖／ゴマ油／じゃがいも／丸パン／コーンスターチ／バター	かつおぶりかけ／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／にんじん／しらたき／こまつな
10・24	火	ごはん 金目鯛の塩麹焼き 白菜の塩昆布和え煮 なめこのみそ汁		牛乳	どら焼き(10日) ツナサンド(24日) 牛乳	米／ゴマ油／食パン(24日)／マヨドレ(24日)	きんめだい／塩昆布／豆腐／白みそ／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)(24日)	はくさい／もやし／なめこ／長ねぎ／にんじん／きゅうり(24日)
25	水	★カレーライス りんごドレッシングサラダ風煮 きになる野菜(赤がとう&トマト)		かぼちゃポーロ 麦茶	キャロットゼリー 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／粉寒天	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／オレンジジュース／レモン汁
12・26	木	にんじんごはん 照り焼きチキン 青のりポテト 豚もやしスープ マスカットゼリー(26日) 26日:誕生会		牛乳	豆腐ブラウニー(12日) 牛乳(12日) マカロニカルボナーラ風(26日) 麦茶(26日)	米／砂糖／じゃがいも／ゴマ油／油／バター／小麦粉(12日)／ココア(12日)／マカロニ(26日)	鶏もも切り身／青のり粉／豚もも小間肉／白みそ／豆腐(12日)／調整豆乳(12日)／ポークハム(26日)／牛乳(26日)／生クリーム(26日)／粉チーズ(26日)	にんじん／もやし／こまつな／たまねぎ(26日)／しめじ(26日)
13・27	金	ごはん 鯖の竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物煮 かみなり汁		スポンロン	ナンピザ 牛乳	米／片栗粉／油／砂糖／ゴマ油／ナン	さば／乾燥カットわかめ／豆腐／ポークウインナー／ミックスチーズ	きゅうり／にんじん／ごぼう／チンゲンサイ／長ねぎ／冷凍ホールコーン／たまねぎ
14・28	土	わかめごはん さつま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S		牛乳	ビスコ(備蓄) 牛乳	米／さつまいも／油／バター／砂糖	わかめごはんの素／鶏もも小間肉／高野豆腐／白みそ	さいいんげん／キャベツ／しめじ／たまねぎ

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。

2月の旬
白菜、大根、小松菜、キャベツ、たら、さばなど

行事食
3日:節分メニュー
2月3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「いわしのかば焼き丼」、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
20日はセレクトメニューです。主菜は「バーベキューチキン」または「塩鮭」、デザートは「オレンジゼリー」または「アップルゼリー」から、クラス単位で選んだものを食べる予定です。

おやつクッキング
13日にきりんぐみ(4歳児)、27日にらいおんぐみ(5歳児)でおやつクッキングをします！
きりんぐみは、自分でナンに具材をトッピングします。らいおんぐみは、生地から手作りします。

2月の公立保育園人気メニュー
25日(水)に市立中野保育園で人気の「キャロットゼリー」が登場します！



今月の栄養給与量
エネルギー 550kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 17.0g

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！
ぜひご覧ください。



＼子育て応援サイトで紹介しています／

[こちらをクリック！](#)