



八王子市立みなみ野保育園

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	ちゅうかどん にんじんのあまに にらたますーぶ	あつぶるぱい ぎゅうにゅう	米／ゴマ油／砂糖／片栗粉 ／パイシート／りんごジャム ／グラニュー糖	豚もも小間肉／なると／豆腐 ／たまご	にんじん／干し椎茸／はくさい／にら／長ねぎ
3	火	いわしのかばやきどん ささみとやさいのごままよどれあえに だいこんとえのきのみそしる せつぶんめにゅー	だいすとちーずのまふいん ぎゅうにゅう	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／にんじん／だいこん／えのきたけ／長ねぎ／チ ンゲンサイ／玉ねぎ
17	火	ごはん さわらのゆうあんやき ささみとやさいのごままよどれあえに だいこんとえのきのみそしる	ふるーつとらいふる ぎゅうにゅう	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／にんじん／ だいこん／えのきたけ／長ね ぎ／チングンサイ／ミックス フルーツ缶／玉ねぎ
4・18	水	ごはん にくじやがに はくさいとおふのみそしる みかん	とうふぶらうにー ぎゅうにゅう	米／じゃがいも／油／砂糖 ／小町麩／小麦粉／バター／油	豚もも小間肉／白みそ／豆腐 ／調整豆乳	にんじん／糸こんにゃく／た まねぎ／冷凍グリンピース／ はくさい／えのきたけ／みか ん
5・19	木	だいすちーずばん ばーくびーんず はるさめいりやさいそーー きゅうしょくようじょあ(ぶれーん)	じやこなおにきり むぎちや	ダイスチーズパン／じゃがいも／ 春雨／油／米	水煮大豆／豚もも小間肉／ 豚もも挽肉／ちりめんじゃこ	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／小松菜
6	金	ごはん ばーべきゅーちきんorしおざけ きゃべつのおかあえに はくさいのわふうあんすーぶ おれんじゼリーorあつぶるゼリー せれくとめにゅー	ちょこちつぶくつきー ぎゅうにゅう	米／オリーブ油／砂糖／片栗 粉／小麦粉／バター／チョコ チップ／油	鶏もも切り身／甘塩ざけ／調 整豆乳／かつお粉末	プロッコリー／はくさい／に んじん／たまねぎ／まいたけ ／キャベツ
20		とりそぼろごはん たらのおーろらそーすやき きゃべつのおかあえに かぶとあぶらあげのみそしる	ちょこちつぶくつきー ぎゅうにゅう	米／砂糖／マヨドレ／オリー ブ油／小麦粉／バター／チョ コチップ／油	鶏もも挽肉／たら／油揚げ／ 白みそ／調整豆乳／かつお 粉末	プロッコリー／かぶ／かぶの 葉／にんじん／キャベツ
7・21	土	やきそば とりにくとやさいのちゅうかふうすーぶ かすたーどぱりん	りんごたると ぎゅうにゅう	焼そば麺／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／もやし／長ね ぎ
9	月	えのきのつくだにごはん あつやきたまご あおなどあぶらあげのみそしる	みるくくりーむばん ぎゅうにゅう	米／油／砂糖／じゃがいも／ 丸パン／コーンスターク／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／えのき のきたけ／にんじん／こまつな
10・24	火	ごはん きんめだいのしおこうじやき はくさいのしおこんぶあえに なめこのみそしる	どらやき(10にち) つなさんど(24にち) 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) ／レクライト(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	かれーらいす にんじんどれっしんぐさらだふうに きになるやさいあかぶどうあんどとまと	きゃろつとゼリー ここあうえはーす ぎゅうにゅう	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 リンピース／冷凍ホールコー ン／キャベツ／きゅうり／オ レンジジュース／レモン汁
12・26	木	こーんごはん てりやきちきん すていつくにんじん ぶたもやしすーぶ ますかつとゼリー(26にち)	まかろにかるぼなーらふう むぎちや	米／砂糖／ゴマ油／マカロニ ／バター／油	鶏もも切り身／豚もも小間肉 ／白みそ／ポークハム／牛乳 ／生クリーム／粉チーズ	にんじん／もやし／こまつな ／たまねぎ／しめじ／冷凍 ホールコーン
13・27	金	ごはん さばのみそに きゅうりとわかめのすのものに かみなりじる	てづくりびざ(5さい)(13にち) なんびざ(0~4さい)(13にち) みたらしのもち(27にち) ぎゅうにゅう	米／油／砂糖／ゴマ油／ナン (0~4歳,13日)強力粉(5 歳,13日)／じゃがいも(27 日)／片栗粉(27日)	さば／白みそ／乾燥カットわ かめ／豆腐／ポークワイン ナー(13日)／ミックスチーズ (13日)	きゅうり／にんじん／ごぼう ／チングンサイ／長ねぎ(13 日)／冷凍ホールコーン(13 日)／ピーマン(13日)／玉ね ぎ(13日)／ミニトマト(13 日,5歳のみ)
14・28	土	わかめごはん さつまいもととりにくのあまからばたーいため きゃべつとこうやどうふのみそしる みるみるえす	ふれんずくれーふ(いちご) ぎゅうにゅう	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	さやいんげん／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

6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
「アップルフレッシュゼリー」から、子どもたちがそれぞれ選んだものをいただく予定です。
 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 577kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 15.9 g

 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！