



3歳未満児 献立表



八王子市立みなみ野保育園

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 にんじんの甘煮 にら玉スープ		牛乳	アップルパイ 牛乳	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	いわしのかば焼き丼 ささみと野菜のごまマドレ和え煮 大根とえのきのみそ汁 <div>節分メニュー</div>		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／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 さわらの幽庵焼き ささみと野菜のごまマドレ和え煮 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／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／玉ねぎ
4・18	水	ごはん 肉じゃが煮 白菜とお麩のみそ汁 みかん		豆乳クッキー 麦茶	豆腐ブラウニー 牛乳	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／冷凍グリーンピース／はくさい／えのきたけ／みかん
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	じゃこ菜おにぎり 麦茶	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 バーベキューチキンor塩鮭 キャベツのおかか和え煮 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		牛乳	チョコチップクッキー 牛乳	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／甘塩づけ／調整豆乳／かつお粉末	ブロッコリー／はくさい／にんじん／たまねぎ／まいたけ／キャベツ
20		鶏そぼろごはん たらのおーろソース焼き キャベツのおかか和え煮 かぶと油揚げのみそ汁		牛乳	チョコチップクッキー 牛乳	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	ブロッコリー／かぶ／かぶの葉／にんじん／キャベツ
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	りんごタルト 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	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 厚焼き卵 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／じゃがいも／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／えのきたけ／にんじん／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 にんじンドレッシングサラダ風煮 きになる野菜赤ブドウ&トマト		かぼちゃボーロ 麦茶	キャロットゼリー ココアウエハース 牛乳 <div>公立保育園人気メニュー</div>	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／オレンジジュース／レモン汁
12・26	木	コーンごはん 照り焼きチキン スティックにんじん 豚もやしスープ マスカットゼリー(26日) <div>26日：誕生会</div>		牛乳	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	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 鯖のみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物煮 かみなり汁		スポン	手作りピザ(13日)(5歳のみ) ナンピザ(13日)(0～4歳) みたらしいもち(27日) 牛乳	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／ポークウィンナー(13日)／ミックスチーズ(13日)	きゅうり／にんじん／ごぼう／チンゲンサイ／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	フレンズクレープ(いちご) 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

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 568kcal
たんぱく質 21.6g
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！](#)