


2月

3歳以上児 献立表


八王子市立千人保育園

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 なまあげとにんじんのふくめに にらたまみそしる	あっぷるぱい(2にち) ふらいどぼてと(16にち) ぎゅうにゅう	米/ゴマ油/砂糖/片栗粉 /パイシート(2日)/じゃがいも(16日)/油(16日)	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/りんご(2日)
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 たいこんとえのきのみそしる せつぶんめにゅー	だいすとちーすのまふいん ぎゅうにゅう	米/片栗粉/油/砂糖/マヨドレ/白いりごま/ホットケークミックス/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/えのきだけ/長ねぎ/チンゲンサイ
17 火	こはん 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 たいこんとえのきのみそしる	ふるーととらいぶる 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/フレーンヨーグルト	ゆず/キャベツ/きゅうり/にんじん/だいこん/えのきだけ/長ねぎ/チンゲンサイ/ミックスフルーツ缶
4・18 水	こはん にくじやがに はくさいとおふのみそしる みかん	びざーすと ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂糖 /小町麩/食パン	豚もも小間肉/白みそ/ ポークウインナー/ミックスチーズ	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/えのきだけ/みかん/冷凍ホールコーン
5・19 木	★だいすちーすばん ほーくーんす はるさめいりやさいそーてー きゅうしょくようじょあ(ぶれーん)	★かれーうどん むぎちや	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	こはん はべきゅーちきんorしおざけ ゆでぶろっこりー はくさいのわうあんすーぱ おれんじゼリーorあっぷるゼリー せれくとめにゅー	★こめこのちよこちっபくつきー ぎゅうにゅう	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/グラニュー糖(5歳児のみ)	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/まいかけ
20	こーんりとりそぼろごはん たらのおーろらそーすやき ゆでぶろっこりー かぶとあぶらあげのみそしる	★こめこのちよこちっபくつきー ぎゅうにゅう	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
7・21 土	やきそば とりにくとやさいのちゅうかふうすーぱ かすたーどぶりん	いなりすし 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/ビーマン/だいこん/長ねぎ
9 月	★こはん かつおぶりかけ あつやきたまご えのきとしらたきのきんびら あおなとあぶらあげのみそしる	みるくぐりーむばん ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/ゴマ油/ じゃがいも/丸パン/コーンスター/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/冷凍グリンピース/えのきだけ/にんじん/しらたき/こまつな
10・24 火	こはん 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) ★つなんど(24にち) ぎゅうにゅう	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)(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 りんごどれっしんぐさらだふうに きになるやさい(あかぶどうあんとまと)	きやうっとぜりー 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/おろしりんご/オレンジジュース/レモン汁
12・26 木	にんじんこはん てりやきちきん あおのりばこと ふたもやしすーぱ ますかとつゼリー(26にち)	まからにかるほなーらふう むぎちや	米/砂糖/じゃがいも/ゴマ油/ マカロニ/バター/油	鶏もも切り身/青のり粉/ 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
13・27 金	こはん さばのたつあげ きゅうりとわかめのすのものに かみなりじる 26にち:たんじょうかい	とうふぶらうにー(13にち) みたらしいももち(27にち) ぎゅうにゅう	米/片栗粉/油/砂糖/ゴマ油/ 小麦粉(13日)/ココア(13日)/ バター(13日)/じゃがいも(27日)/	さば/乾燥カットわかめ/豆腐/ 調整豆乳(13日)	きゅうり/にんじん/ごぼう/ チングンサイ/長ねぎ
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 きやべつとこうやどうふのみそしる みるみるえす	びすこ(びちく) 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。

★印は5歳児クラスのリクエストメニューです！

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、邪氣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。

おやつクッキング

6日に、5歳児のおやつクッキングを予定しています！

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 572kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 16.2g



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！