



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 にらたまそしる	あつがるばい(2にち) ふらいどぼと(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 だいこんとえのきのみそしる せつぶんめにゅー	だいず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/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 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	ふる一つとちいふる 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/フロゼンホイップ	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
4・18 水	ごはん にくじゃかに はくさいとおふのみそしる みかん	びざとーすと ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂糖/小町麴/食パン	豚もも小間肉/白みそ/ポークウイナー/ミックスチーズ	にんじん/糸こんにやく/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/冷凍ホールコーン
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てー きゅうしよくようじょあ(ぶれーん)	★かれーうどん むぎちゃ	ダイイズパン/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	ごはん ばーベきゅーちきんorしおざけ ゆでぶろっこりー はくさいのわふうあんずーが おれんじゼリーorあつがるぜりー	★こめこのちよこちつがくつきー ★こめこのちよこちつがめろんばんくつきー (5さいじのみ) ぎゅうにゅう せれくとめにゅー	米/オリブ油/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/甘塩でけ/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
20 土	こーんい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	★こめこのちよこちつがくつきー ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/オリブ油/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が かすたーどぶりん	いなりずし 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/ピーマン/だいこん/長ねぎ
9 月	★ごはん かつおふりかけ あつやきたまご えのきとしらたきのきんぴら あおなと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/ゴマ油/じゃがいも/丸パン/コーン/スターチ/バター	かつおふりかけ/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 きんめだいのしおこうじやき はくさいのしおこんがえに なめこのみそしる	どらやき(10にち) ★つなさんど(24にち) 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/ルークイ)(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だふう きになるやさい(あかぶどうあんどとまと)	きやろつとぜりー こあうえはーす ぎゅうにゅう こうりつはいくえんにんきめにゅー	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 てりやききん あおのりぼてと ぶたもやしすーが ますかつとぜりー(26にち) 26にち:たんじようかい	まかろにかるぼなーらふう むぎちゃ	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	ごはん さばのたつたあげ きゅうりとわかめのすのものに かみなりじる	とうふがらうにー(13にち) みたらしいもち(27にち) ぎゅうにゅう 13にち:ばれんたいんおやつ	米/片栗粉/油/砂糖/ゴマ油/小麦粉(13日)/コリア(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/チンゲンサイ/長ねぎ
14・28 土	わかめごはん さつまいもとりにくのあまからばーい 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

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！