



3歳未満児 献立表



八王子市立長房中央保育

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		牛乳	アップルパイ(2日) フライドポテト(16日) 牛乳	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／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／フロースンホイップ	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 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	ツナサンド 牛乳	米／じゃがいも／油／砂糖／小町麩／食パン／マヨドレ	豚もも小間肉／白みそ／まぐろ缶詰(油漬フレークライト)	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／きゅうり
5・19	木	ダイスチーズパン ボークビーンズ 春雨入り野菜ソテー 給食用ジョア(プレーン)		幼児 りんご 麦茶	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	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		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
20		コーン入り鶏そぼろごはん たらのオーロラソース焼き 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
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 かつおふりかけ 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		カルシウムウエハース 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 金目鯛の塩麴焼き 白菜の塩昆布和え煮 なめこのみそ汁		牛乳	どら焼き(10日) みたらしいもち(24日) 牛乳	米／ゴマ油／じゃがいも(24日)	きんめだい／塩昆布／豆腐／白みそ	はくさい／もやし／なめこ／長ねぎ／にんじん
25	水	カレーライス りんごドレッシングサラダ風煮 野菜ジュース		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／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) <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／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 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	豆腐ブラウニー(13日) ナンピザ(27日) 牛乳 <div>13日：バレンタインおやつ</div>	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)／ナン(27日)	さば／乾燥カットわかめ／豆腐／調整豆乳(13日)／まぐろ缶詰(油漬フレークライト)(27日)／ミックスチーズ(27日)	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(27日)
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	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。★印は5歳児クラスのリクエストメニューです！  
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 562kcal  
たんぱく質 21.5g  
脂質 17.3g

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！](#)