



# 3歳以上児 献立表

八王子市立長房中央保育園

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
1	ごまかけごはん とりにくのさっぱりやき ゆでぶろっこりー てまりふのすましじる ゼリー(ぶるーべりー)	ごこあくつきー ぎゅうにゅう  1にち:しんきゅうおいわいめにゅー	米/黒いりごま/砂糖/ てまり麩/ホットケーキ ミックス/小麦粉/ココア /バター/粉糖	鶏もも小間肉/牛乳	ブロッコリー/ほうれんそう /長ねぎ/干し椎茸
15	ごまかけごはん とりにくのさっぱりやき ゆでぶろっこりー きゃべつとたまねぎのみそしる	ごこあくつきー ぎゅうにゅう	米/黒いりごま/砂糖/ ホットケーキミックス/小 麦粉/ココア/バター/ 粉糖	鶏もも小間肉/乾燥カッ トわかめ/高野豆腐/白 みそ/牛乳	ブロッコリー/キャベツ/た まねぎ
2・16	ぱたーろーる しんじゃがのこーんくりーむしちゅー やさいのぴくるすふうに まきばのあさよーぐるといちご	ごめこのばななまふいん ぎゅうにゅう	卵なしバターロール大/じゃが いも/油/砂糖/米粉パ ウダーパンケーキ用/バ ター	鶏もも小間肉/加ゆめと 鉄分の多いミルク/牛乳 /生クリーム	たまねぎ/にんじん/グリー ンアスパラ/冷凍ホールコー ン/クリームコーン/きゅう り/だいこん/バナナ
3・17	ごはん さけのしおこうじやき ほいるきゅうり すなっぴえんどうのみそしる	すいーとぼとど ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/さつま いも/バター/砂糖	生さけ/鶏もも小間肉/ 白みそ/生クリーム/牛 乳	きゅうり/にんじん/スナッ プえんどう/長ねぎ
4・18	ちゃーはん(たまごなし) とうふとだいこんのみそしる みるみる	ばんけーき ぎゅうにゅう	米/油	ポークハム/豚ももひき 肉/豆腐/白みそ	ピーマン/長ねぎ/にんじん /冷凍ホールコーン/たまね ぎ/だいこん
6・20	かれーらいす ささみとやさいのごままよどれあえに ようじぶどうじゅーす	ごもくうどん むぎちゃ	米/じゃがいも/油/マ ヨドレ/白いりごま/茹で うどん	豚もも挽肉/鶏ささみ小 間肉/鶏もも小間肉	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/キャベツ/ きゅうり/だいこん/しめじ /長ねぎ
7・21	やきとりどん あおなとはむのそてー とうふとわかめのみそしる	かつづけーき ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ ホットケーキミックス/バ ター	鶏もも小間肉/ポークハ ム/豆腐/乾燥カッわか め/白みそ/カルシウ ムと鉄分の多いミルク	長ねぎ/キャベツ/ほうれん そう/えのきたけ
8・22	えのきのつくだにごはん さばのしおやき にんじんのあまに すましじる	ふるーつよーぐると ごこあくつきー むぎちゃ	米/砂糖	塩さば/豆腐/鶏もも小 間肉/プレーンヨーグル ト	えのきたけ/にんじん/たま ねぎ/こまつな/みかん缶 /ミックスフルーツ缶
9・23	ゆかりごはん はんぱーぐ すなっぴえんどうのみそまよどれぞえ びーふんれたすすーぷ ゼリー(びーち)(23にちのみ)	はむさんど ぎゅうにゅう  23にち:たんじょうかい	米/油/片栗粉/マヨド レ/ビーフン/卵なしパ ターロール/砂糖	鶏むね挽肉/豚もも挽肉 /白みそ/鶏もも小間肉 /ポークハム	ゆかり粉/たまねぎ/スナッ プえんどう/干し椎茸/レタ ス/きゅうり
10・24	ぱたーふれーく ぼーくびーんず はるきゃべつとこーるすろーふうに じよあ(ぶれーん)	とりだしぞうすい むぎちゃ	バターロール/じゃがいも/ 砂糖/油/米	水煮大豆/豚もも挽肉 /ポークハム/鶏もも小 間肉/塩昆布	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/だいこん/えのき たけ/長ねぎ
11・25	やきそば かぶのこんそめすーぷ ちーずやさんのれあちーずけーき	おこめでこくさんいちごすていっくけーき ぎゅうにゅう	焼そば麺/油	豚もも挽肉/鶏もも小間 肉	たまねぎ/キャベツ/にんじ ん/ピーマン/かぶ/冷凍 ホールコーン
13・27	とりひきにくのたけのごはん あかうおのみそまよどれやき ちんげんさいのみそしる	みるくくりーむさんど ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/食 パン/コーンスターチ/バ ター	鶏もも挽肉/あかうお/ 白みそ/豆腐/牛乳	冷凍グリーンピース/茹たけの こ/チンゲンサイ/長ねぎ/ しめじ
14・28	ごはん てづくりそふとふりかけ にくじゃがに おふのみそしる	おれんじゼリー せんべい むぎちゃ	米/砂糖/じゃがいも/ 油/小町麩	豚もも挽肉/油揚げ/ 白みそ/粉寒天/かつお 節	にんじん/たまねぎ/冷凍 グリーンピース/えのきたけ/ オレンジジュース/みかん缶
30	ごはん いりどうふ わかめともやしのにんにくいため(ごま) こまつなとじゃがいものみそしる	てづくりばいんらっしー りんごのたると	米/油/砂糖/片栗粉/ ゴマ油/白いりごま/ じゃがいも	絞豆腐/豚もも挽肉/ 乾燥カッわかめ/白み そ/プレーンヨーグルト /牛乳	にんじん/たまねぎ/干し椎 茸/冷凍グリーンピース/もや し/こまつな/しめじ/長ね ぎ/パインジュース/おろし パイナップル

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。

☆ 御入園・御進級おめでとうございます ☆

保育園の給食は、職員がお子さんの様子を見ながら食べる量を調整したり、食べやすいように食材をハサミでカットしたりして提供しています。  
新入園児のお子さんは、初めての給食に緊張してしまうかもしれませんが、少しずつ保育園の給食に慣れ、お子さんにとって給食の時間が楽しい時間となるように職員一同で見守っていきます。  
保育システムのHoiCにて毎日給食やおやつを掲載しています。ぜひお子さんと一緒に御覧ください。  
今年度も安全・安心な給食の提供に努めてまいります。御理解・御協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

☆ お祝いメニュー ☆

1日(水)は進級お祝いメニューです。てまり麩を使用したすまし汁・ブルーベリーゼリーを提供します。

★旬の食材★

じゃがいも、キャベツ、スナップえんどう、たけのこ、グリーンアスパラ

🎂 誕生日会について 🎂

23日(木)は、誕生日会メニューです。誕生月のお子さんには、給食をプレートに盛り付けてごはんにピックを添えて提供します。  
今月のメニューはハンバーグです。レシピを子育て応援サイトに掲載しておりますので、お家でも作ってみてくださいね！



今月の栄養給与量  
エネルギー 534kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 14.1g

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！](#)