



3歳未満児 献立表

八王子市立長房中央保育園

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
1	ごまかけごはん 鶏肉のさっぱり焼き ゆでブロッコリー てまり麩のすまし汁 ゼリー(ブルーベリー)	牛乳 	ココアクッキー 牛乳	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 鶏肉のさっぱり焼き ゆでブロッコリー きゃべつと玉ねぎのみそ汁	牛乳 	ココアクッキー 牛乳	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	バターロール 新じゃがのコーンクリームシチュー 野菜のピクルス風煮 牧場の朝ヨーグルトいちご	幼児りんご 	米粉のバナナマフィン 牛乳	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 鮭の塩麹焼き ポイルきゅうり スナッペンどうのみそ汁	パック牛乳 	スイートポテト 牛乳	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 ペンどう/長ねぎ
4・18	チャーハン(卵なし) 豆腐と大根のみそ汁 ミルミル	牛乳 	パンケーキ 牛乳	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	カレーライス ささみと野菜のゴママヨドレ和え煮 幼児ぶどうジュース	きになる野菜(アップル&キャロット) 	五目うどん 麦茶	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	やきとり丼 青菜とハムのソテー 豆腐とわかめのみそ汁	ふんわりソフトせん 麦茶 	カップケーキ 牛乳	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 トわかめ/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	えのきの佃煮ごはん 鯖の塩焼き 人参の甘煮 すまし汁	牛乳 	フルーツヨーグルト ココアウエハース 麦茶	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 ハンバーグ スナッペンどうのみそマヨドレ添え ピーマンレタススープ ゼリー(ピーチ)(23日のみ)	牛乳 	ハムサンド 牛乳	米/油/片栗粉/マヨド レ/ピーマン/卵なしバ 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 ナッペンどう/干し椎茸 /レタス/きゅうり
10・24	バターフレーク ポークビーンズ 春キャベツのコールスロー風煮 ジョア(プレーン)	牛乳 	鶏だし雑炊 麦茶	バター/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	焼きそば かぶのコンソメスープ チーズ屋さんのレアチーズケーキ	牛乳 	お米de国産苺スティックケーキ 牛乳	焼きそば/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	鶏ひき肉の筍ごはん 赤魚のみそマヨドレ焼き チンゲン菜のみそ汁	かぼちゃポーロ 麦茶 	みるくクリームサンド 牛乳	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 手作りソフトふりかけ 肉じゃが煮 お麩のみそ汁	牛乳 	オレンジゼリー せんべい 麦茶	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 炒り豆腐 わかめともやしのにんにく炒め(ごま) 小松菜とじゃが芋のみそ汁	牛乳 	手作りパインラッシー りんごのタルト	米/油/砂糖/片栗粉/ ゴマ油/白いりごま/ じゃがいも	絞り豆腐/豚もも挽肉 /乾燥カットわかめ/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/ おろしパインアップル

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Hoiicにて毎日給食やおやつの写真を掲載しています。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 🌸

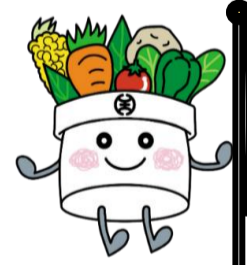
1日(水)は進級お祝いメニューです。てまり麩を使用したすまし汁・ブルーベリーゼリーを提供します。

★旬の食材★

じゃがいも、キャベツ、スナッペンどう、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	506kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	14.6g

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！](#)