



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・15  | 月 | ごはん<br>だいこんのそぼろに<br>ぶたにくとちんげんさいのみそしる<br>みかん  |  | きなこあげばん<br>ぎゅうにゅう  |  | 米／油／砂糖／片栗粉／丸<br>パン／グラニュー糖   | 鶏もも挽肉／豚もも小間肉<br>／白みそ／きな粉  | だいこん／にんじん／こまつな<br>／チンゲンサイ／長ねぎ／しめじ<br>／みかん                                   |
| 2・16  | 火 | きざみこんぶとつなのたきこみごはん<br>たまごいりふちゃんがるー<br>なめこのみそしる<br>16にち:こうりつほいくえんにんきめにゆー             |  | よーぐるとぼんち(2にち)<br>びすこ(びちく)(2にち)<br>むぎちゃ(2にち)<br>のりとこーんのかきあげ(16にち)<br>ぎゅうにゅう(16にち) |  | 米／焼ふ(車ふ)／油／小麦<br>粉(16日)   | まぐろ缶詰(油漬ルーライト)／<br>刻み昆布／ショルダーベーコ<br>ン／たまご／豆腐／白みそ<br>／牛乳(2日)／飲むヨーグ<br>ルト(2日)／焼きのり(16<br>日) | にんじん／しめじ／たまねぎ<br>／キャベツ／なめこ／長ねぎ／ミック<br>スフルーツ缶(2日)／みかん缶(2<br>日)／冷凍ホールコーン(16日) |
| 3・17  | 水 | だいすちーずぱん<br>かわりきんぴら<br>こーんくーりむすーぱ  |  | てんかすあおのりおにぎり<br>ぎゅうにゅう   |  | ダイチーずパン／エルボスパ<br>ゲティー／砂糖／油／米／<br>天かす                                      | 鶏もも小間肉／加シムと鉄分<br>の多いミルク／青のり粉  | ごぼう／にんじん／さいいんげん<br>／たまねぎ／チンゲンサイ／冷凍<br>ホールコーン／クリームコーン                        |
| 4・18  | 木 | ごはん<br>しおざけ<br>ほうれんそうとはむのあえに<br>とんじる   |  | しゅがーばたーとーすと<br>ぎゅうにゅう  |  | 米／じゃがいも／油／食パ<br>ン／バター／グラニュー糖  | 甘塩ざけ／ポークハム／豚<br>もも小間肉／白みそ   | ほうれんそう／もやし／にんじん<br>／だいこん／長ねぎ  |
| 5     | 金 | さつまいもごはん(ごま)<br>ぶたのしょうがやき<br>ぼいるきやべつまよどれぞえ<br>おふとえのきのみそしる<br>やくると                  |  | みそおでん<br>すていっくちーず<br>むぎちゃ  |  | 米／さつまいも／白いりご<br>ま／砂糖／油／マヨドレ／<br>小町麴                                       | 豚もも小間肉／白みそ／Ne<br>wヤクルト／やわらかちくわ<br>／はんぺん／たいみそ  | たまねぎ／キャベツ／にんじん<br>／えのきたけ／長ねぎ／だいこん   |
| 19    | 金 | おほしさまういんなーびらふ<br>ろーすとちきん<br>ゆでぶろっこりー<br>こめこまかろにいりみねすとろーね<br>19にち:おたのしみめにゆー         |  | くりすますかつぱでぎーと<br>ばなな<br>ぎゅうにゅう  |  | 米／油／バター／星形ポテ<br>ト／砂糖／星型米粉マカロ<br>ニ   | ポークウィンナー／鶏もも切<br>り身／鶏もも小間肉／ショ<br>ルダーベーコン  | たまねぎ／にんじん／冷凍グリ<br>ンピース／ブロッコリー／キャベツ<br>／トマト水煮缶／バナナ                           |
| 6・20  | 土 | ふわふわかれーどん<br>はるさめすーぱ<br>じょあ(ぶれーん)  |  | びすけつと<br>ぎゅうにゅう  |  | 米／油／春雨  | 高野豆腐／豚もも挽肉／鶏<br>もも小間肉／給食用ジョア(フ<br>ー80ml)  | たまねぎ／にんじん／冷凍グリ<br>ンピース／長ねぎ／はくさい／冷凍<br>ホールコーン                                |
| 8     | 月 | ごはん ゆかりごまひじきふりかけ<br>かぼちゃとぶたにくのいためもの<br>なるといりかきたまみそしる                               |  | すのーぼーる<br>ぎゅうにゅう   |  | 米／白いりごま／油／砂糖<br>／片栗粉／小麦粉／アーモ<br>ンド粉／バター／粉糖                                | 米ひじき／かつお粉末／豚<br>もも小間肉／なると／白み<br>そ／たまご   | ゆかり粉／かぼちゃ／長ねぎ／ほ<br>うれんそう／えのきたけ  |
| 22    | 月 | ごはん ゆかりごまひじきふりかけ<br>さわらのてりやき<br>かぼちゃのもの<br>なるといりかきたまみそしる<br>22にち:とうじめにゆー           |  | ゆずくっきー<br>ぎゅうにゅう   |  | 米／白いりごま／砂糖／片<br>栗粉／小麦粉／ホットケ<br>ーキミックス／バター／粉糖                              | 米ひじき／かつお粉末／さ<br>わら／なると／白みそ／た<br>まご／カルシウムと鉄分の<br>多いミルク                                     | ゆかり粉／かぼちゃ／長ねぎ／ほ<br>うれんそう／えのきたけ／ゆず   |
| 9・23  | 火 | ばたーちきんかれー<br>こーるすろーさらだふうに<br>みるーじゅ   |  | みつくすふるーつぜりー<br>せんべい<br>ぎゅうにゅう  |  | 米／バター／油／砂糖／マ<br>ヨドレ   | 鶏もも小間肉／チリチーず<br>(パルザン)／加シムと鉄分<br>の多いミルク／ポークハム／ミ<br>ルージュ／粉寒天                               | たまねぎ／にんじん／トマト水<br>煮缶／キャベツ／冷凍ホールコーン<br>／パインジュース／オレンジジュ<br>ース／ミックスフルーツ缶       |
| 10・24 | 水 | ごはん<br>ちくぜんに<br>かぶのみそしる<br>ぶどうじゅす  |  | みるきーさつまいも<br>ぎゅうにゅう  |  | 米／さといも／油／砂糖<br>／さつまいも／バター   | 鶏もも小間肉／やわらかち<br>くわ／油揚げ／白みそ／牛<br>乳   | にんじん／ごぼう／れんこん／糸<br>こんにゃく／さいいんげん／かぶ<br>／かぶの葉／チンゲンサイ／幼児<br>ぶどうジュース            |
| 11・25 | 木 | とうもろこしごはん<br>さばのかおりあげ<br>ぼいるきゅうり<br>ぶたにくときゃべつのみそしる<br>りんごぜりー(11にち)<br>11にち:たんじょうかい |  | ここあほいっぱけーき<br>ぎゅうにゅう   |  | 米／ゴマ油／片栗粉／油<br>／ホットケーキミックス／バ<br>ター／ココア／砂糖／フ<br>ローズンホイップ／りんごゼ<br>リー(11日のみ) | さば／豚もも小間肉／白み<br>そ／カルシウムと鉄分の多<br>いミルク  | 冷凍ホールコーン／きゅうり／キャ<br>ベツ／たまねぎ／にんじん  |
| 12・26 | 金 | なん<br>はくさいのくーりむに<br>つなときりほしだいこんのさらだふうに   |  | なっとうチャーはん<br>ぎゅうにゅう  |  | ナン／油／バター／小麦粉<br>／砂糖／ゴマ油／米   | 鶏もも小間肉／加シムと鉄分<br>の多いミルク／生クリーム<br>／まぐろ缶詰(油漬ルーライト)／<br>ひきわり納豆／鶏もも挽肉<br>／青のり粉                | はくさい／チンゲンサイ／にんじん<br>／しめじ／切干し大根／きゅうり<br>／長ねぎ                                 |
| 13・27 | 土 | なぼりたん<br>わかめすーぱ<br>まきばのあさよーぐるといちご  |  | べるぎーわつふる<br>ぎゅうにゅう   |  | エルボスパゲティー／油   | ポークハム／かまぼこ／乾<br>燥カットわかめ／牧場の朝<br>ヨーグルトいちご  | にんじん／たまねぎ／ピーマン<br>／キャベツ／長ねぎ   |

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。

🍽️ 12月が旬の食材 🍽️

はくさい、さつまいも、だいこん、さば、かぼちゃ、みかん、ゆず、かぶ、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、さといも

🍽️ 行事食 🍽️

19日:クリスマスにちなんだお楽しみメニューを提供します！お楽しみに！  
22日:冬至に合わせて、給食にかぼちゃの煮物、おやつにゆずのクッキーを提供します。  
おうちでも「ゆず湯」や「ん」のつく食べ物で冬至を味わってみてくださいね😊

🍽️ 公立保育園人気メニュー 🍽️

16日(火)は八王子市立石川保育園の人気メニュー「のりとコーンのかき揚げ」が登場します！

12月は各園でお楽しみ会があり、子ども達が楽しみにしているイベントの多い時季ですね。  
寒さはどんどん厳しくなりますが、体調管理に努めて、今年残りひと月も元気に過ごしましょう！



今月の栄養給与量  
エネルギー 568kcal  
たんぱく質 20.1g  
脂質 15.4g

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！](#)