



## 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 だいこんのそぼろに ぶたにくとちんげんさいのみそしる みかん	きなこあげばん ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/丸パン/グラニュー糖	鶏もも挽肉/豚もも小間肉/白みそ/きな粉	だいこん/にんじん/こまつな/チンゲンサイ/長ねぎ/しめじ/みかん
2・16	火 きざみこんぶとつなたきこみごはん たまごりいふちゃんぶるー なめこのみそしる 16にち:こうりつほいくえんにんきめにゅー	よーぐるとほんち(2にち) びすこ(びちく)(2にち) むぎぢや(2にち) のりとこーんのかきあげ(16にち) ぎゅうにゅう(16にち)	米/焼ふ(車ふ)/油/小麦粉(16日)	まぐろ缶詰(油漬ルーグラト)/刻み昆布/ショルダーベーコン/たまご/豆腐/白みそ/牛乳(2日)/飲むヨーグルト(2日)/焼きのり(16日)	にんじん/しめじ/たまねぎ/キャベツ/なめこ/長ねぎ/ミックスフルーツ缶(2日)/みかん缶(2日)/冷凍ホールコーン(16日)
3・17	水 だいすちーずぱん かわりきんぴら こーんくりーむすーぶ	てんかすあおのりおにぎり ぎゅうにゅう	ダイスチーズパン/エルボスパゲティ/砂糖/油/米/天かす	鶏もも小間肉/加シムと鉄分の多いミルク/青のり粉	ごぼう/にんじん/さやいんげん/たまねぎ/チンゲンサイ/冷凍ホールコーン/クリームコーン
4・18	木 ごはん しおざけ ほうれんそうとはむのあえに とんじる	しゅがーばたーとーすと ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/食パン/バター/グラニュー糖	甘塩ざけ/ポークハム/豚もも小間肉/白みそ	ほうれんそう/もやし/にんじん/だいこん/長ねぎ
5	金 さつまいもごはん(ごま) ぶたのしょうがやき ぱいりきゃべつまよどれぞえ おふとえのきのみそしる やくると	みそおでん すていいくちーず むぎぢや	米/さつまいも/白いりごま/砂糖/油/マヨドレ/小町麩	豚もも小間肉/白みそ/NEWヤクルト/やわらかちくわ/はんぺん/たいみそ	たまねぎ/キャベツ/にんじん/えのきたけ/長ねぎ/だいこん
19	金 おほしさまういんなーひらふ ろーすとちきん ゆでぶろっこりー こめこまかろにいりみねすとろーね 19にち:おたのしみめにゅー	くりますますかっぷでざーと ばなな ぎゅうにゅう	米/油/バター/星形ボルト/砂糖/星型米粉マカロニ	ポークウインナー/鶏もも切り身/鶏もも小間肉/ショルダーベーコン	たまねぎ/にんじん/冷凍グリーンピース/ブロッコリー/キャベツ/トマト水煮缶/バナナ
6・20	土 ふわふわかれーどん はるさめすーぶ じよあ(ぶれーん)	びすけっと ぎゅうにゅう	米/油/春雨	高野豆腐/豚もも挽肉/鶏もも小間肉/給食用ソーセージ80ml	たまねぎ/にんじん/冷凍グリーンピース/長ねぎ/はくさい/冷凍ホールコーン
8	月 ごはん ゆかりごまひじきふりかけ かぼちゃとぶたにくのいためもの なるといりかきたまみそしる	すのーぼーる ぎゅうにゅう	米/白いりごま/油/砂糖/片栗粉/小麦粉/アーモンド粉/バター/粉糖	米ひじき/かつお粉末/豚もも小間肉/なると/白みそ/たまご	ゆかり粉/かぼちゃ/長ねぎ/ほうれんそう/えのきたけ
22	月 ごはん ゆかりごまひじきふりかけ さわらのてりやき かぼちゃのにもの なるといりかきたまみそしる 22にち:とうじめにゅー	ゆずくっきー ぎゅうにゅう	米/白いりごま/砂糖/片栗粉/小麦粉/ホットケーキミックス/バター/粉糖	米ひじき/かつお粉末/さわら/なると/白みそ/たまご/カルシウムと鉄分の多いミルク	ゆかり粉/かぼちゃ/長ねぎ/ほうれんそう/えのきたけ/ゆず
9・23	火 ばたーちきんかれー こーるすろーさらだふうに みるーじゅ	みつくすふるーつぜりー せんべい ぎゅうにゅう	米/バター/油/砂糖/マヨドレ	鶏もも小間肉/チキンロース(パルメザン)/加シムと鉄分の多いミルク/ポークハム/ミルージュ/粉寒天	たまねぎ/にんじん/トマト水煮缶/キャベツ/冷凍ホールコーン/パイナップルジュース/オレンジジュース/ミックスフルーツ缶
10・24	水 ごはん ちくせんに かぶのみそしる ぶどうじゅーす	みるきーさつまいも ぎゅうにゅう	米/さといも/油/砂糖/さつまいも/バター	鶏もも小間肉/やわらかくわ/油揚げ/白みそ/牛乳	にんじん/ごぼう/れんこん/こんにゃく/さやいんげん/かぶ/かぶの葉/チンゲンサイ/幼児ぶどうジュース
11・25	木 どうもろこしごはん さばのかおりあげ ぱいりきゅうり ぶたにくときやべつのみそしる りんごゼリー(11にち) 11にち:たんじょうかい	ここあほいっぷけーき ぎゅうにゅう	米/ゴマ油/片栗粉/油/ホットケーキミックス/バター/ココア/砂糖/フローズンホイップ/りんごゼリー(11日のみ)	さば/豚もも小間肉/白みそ/カルシウムと鉄分の多いミルク	冷凍ホールコーン/きゅうり/キャベツ/たまねぎ/にんじん
12・26	金 なん はくさいのくりーむに つなときりばしだいこんのさらだふうに	なつとうちやーはん ぎゅうにゅう	ナン/油/バター/小麦粉/砂糖/ゴマ油/米	鶏もも小間肉/加シムと鉄分の多いミルク/生クリーム/まぐろ缶詰(油漬ルーグラト)/ひきわり納豆/鶏もも挽肉/青のり粉	はくさい/チンゲンサイ/にんじん/しめじ/切干し大根/さゅうり/長ねぎ
13・27	土 なほりたん わかめすーぶ まきばのあさよーぐるといちご	べるぎーわっふる 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/乾燥カットわかめ/牧場の朝ヨーグルトいちご	にんじん/たまねぎ/ピーマン/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、子ども達が楽しんで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！](#)