



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・15 月 | ごはん 大根のそぼろ煮 豚肉とチキン菜のみぞ汁 みかん | 豆乳 | きなこ揚げパン 牛乳 | 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 | 刻み昆布と叶の炊き込みごはん 卵入り麩チャンプルー なめこのみぞ汁 | 牛乳 | ヨーグルトポンチ(2日) ビスコ(備蓄)(2日) 麦茶(2日) のりとコーンのかき揚げ(16日) 牛乳(16日) | 米／焼ふ(車ふ)／油／小 麦粉(16日) | まぐろ缶詰(油漬ルーキー 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 | ダイスチーズパン かわりきんぴら コーンクリームスープ | むらさきいもせんべい 麦茶 | 天かす青のりおにぎり 牛乳 | ダイスチーズパン／エルボスバ グティー／砂糖／油／米 ／天かす | 鶏もも小間肉／加シウムと 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 塩鮭 ほうれん草とハムの和え煮 豚汁 | 牛乳 | シュガーバタートースト 牛乳 | 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) 豚のしょうが焼き ポイルキヤッピ マヨドレ添え お麸とえのきのみぞ汁 ヤクルト | オレンジジュース | みそおでん スティックチーズ 麦茶 | 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 | お星さまケイナーピラフ ローストチキン ゆでブロッコリー 米粉マカロニ入りミネストローネ | オレンジジュース | クリスマスカップデザート バナナ 牛乳 | 米／油／バター／星形ボ テト／砂糖／星型米粉マ カロニ | ポークワインナ／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 | ふわふわカレー丼 春雨スープ ジョア(ブレーン) | 牛乳 | ビスケット 牛乳 | 米／油／春雨 | 高野豆腐／豚もも挽肉 ／鶏もも小間肉／給食 用ジョア(ブレーン)80ml | たまねぎ／にんじん／冷凍 グリンピース／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 かぼちゃと豚肉の炒め物 なると入りかきたまみぞ汁 | 牛乳 | スノーボール 牛乳 | 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 さわらの照り焼き かぼちゃの煮物 なると入りかきたまみぞ汁 | 牛乳 | ゆずクッキー 牛乳 | 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 | バターチキンカレー コールスローサラダ風煮 ミルージュ | かぼちゃボーロ 麦茶 | ミックスフルーツゼリー せんべい 牛乳 | 米／バター／油／砂糖／ マヨドレ | 鶏もも小間肉／チャコルチ ズ(パルメザン)／加シウムと 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／トト水 煮缶／キャベツ／冷凍ホール コーン／パインジュース／オ レンジジュース／ミックスフ ルーツ缶 |
| 10・24 水 | ごはん 筑前煮 かぶのみぞ汁 ぶどうジュース | 牛乳 | ミルキーさつまいも 牛乳 | 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 ちくわ／油揚げ／白みそ ／牛乳 | にんじん／ごぼう／れんこん ／糸こんにゃく／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 | とうもろこしごはん さばの香り揚げ ポイルきゅうり 豚肉とキハッピのみぞ汁 りんごゼリー(11日) | 豆乳 | ココアホイップケーキ 牛乳 | 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 | ナン 白菜のクリーム煮 サツマイモと切り干し大根のサラダ風煮 | きになる野菜(白ぶどう) | 納豆チャーハン 牛乳 | ナン／油／バター／小麦 粉／砂糖／ゴマ油／米 | 鶏もも小間肉／加シウムと 鉄分の多いミルク／生ク リーム／まぐろ缶詰(油 漬ルーキー)／ひきわり納 豆／鶏もも挽肉／青のり 粉 | はくさい／チングンサイ／に んじん／しめじ／切干し大根 ／きゅうり／長ねぎ |
| 13・27 土 | ナポリタン わかめスープ 牧場の朝ヨーグルトいちご | 牛乳 | ベルギーワッフル 牛乳 | エルボスバゲティー／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・みぞ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、子ども達が楽しめ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 558kcal
たんぱく質 19.8 g
脂質 16.0 g

はちおうじ食育キャラ
クターはっちゃん

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！](#)