



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
5	月	ぼたてごはん こうやどうふいりまつかぜやき(ごま) こうはくなますふうに はなふとたけのこのすましじる うまどしこくさんだいだいばろあ		くりきんとんふう ぎゅうにゅう		米／白いりごま／砂糖／ 片栗粉／花ふ／さつまい も／栗甘露煮	ぼたて貝ほぐし身／鶏も も挽肉／高野豆腐／白 みそ／生クリーム	たまねぎ／れんこん／だい こん／にんじん／茹たけのこ ／チンゲンサイ
19		ごはん よだれどり ぐりるふゆやさい はくさいとうにゅうみそすーぷ		ぼんけーき じゃむほいつがぞえ ぎゅうにゅう		米／砂糖／ゴマ油／油／ フローズンホイップ／いち ごジャム	鶏もも切り身／鶏むね小 間肉／白みそ／調製豆 乳	長ねぎ／れんこん／かぼ ちゃ／はくさい／にんじん／ たまねぎ／えのきたけ
6・20	火	まーぼーらいす ちゅうかきゅうり にらのちゅうかすーぷ		きやろつとまふいん ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／片栗粉／ ゴマ油／ホットケーキミッ クス／バター	絞豆腐／豚もも挽肉／ 赤みそ／カルシウムと鉄 分の多いミルク	にんじん／長ねぎ／干し椎 茸／きゅうり／たまねぎ／ はくさい／にら／冷凍ホー ルコーン
7・21	水	なん ぼーくかれー きりぼしばんばんじー(ごま) まめびよいちごあじ		ななくさたまごとうどん(7にち) むぎちゃ(7にち) よーぐるとばん(21にち) ぎゅうにゅう(21にち)	7にち:ななくさおやつ	ナン／じゃがいも／油／ 砂糖／白すりごま／茹で うどん(7日)／強力粉 (21日)／チョコチップ (21日)	豚もも挽肉／鶏むね小 間肉／鶏もも小間肉(7 日)／油揚げ(7日)／た まご(7日)／プレーン ヨーグルト(21日)	たまねぎ／にんじん／冷凍 グリーンピース／切干し大根／ きゅうり／七草フリーズドラ イ(7日)／だいこん(7日)／ えのきたけ(7日)
8・22	木	ごはん てづくりそふとふりかけ(ごま) なまあげのそぼろに かぼちゃのみそじる		ういんなーどーなつ ぎゅうにゅう		米／白いりごま／砂糖／ 油／片栗粉／ホットケー キミックス／小麦粉	かつお節／生揚げ／鶏 もも挽肉／油揚げ／白 みそ／ポークウインナー ／牛乳	にんじん／たまねぎ／チンゲ ンサイ／かぼちゃ／しめじ／ 長ねぎ
9・23	金	ごはん ぶりのてりやき にんじんのあまに みぞれじる		ごへいもち(ごま)(9にち) びすけっと(23にち) りんご(23にち) ぎゅうにゅう	9にち:かがみびらきおやつ	米／砂糖／片栗粉／もち 米(9日)／白すりごま(9 日)	ぶり／鶏もも小間肉／生 揚げ／赤みそ(9日)	にんじん／だいこん／チンゲ ンサイ／しめじ／りんご(23 日)
10・24	土	ぶたどん ぐだくさんみそじる しょくぶつうまれのぷっちゃんぷりん		せんべい みるくここあ		米／油／砂糖／さといも ／ココア	豚もも小間肉／豆腐／ 白みそ／牛乳	たまねぎ／にんじん／しらた き／だいこん／こまつな
26	月	ごはん れんこんはんぱーぐ ばたーこーんいため やさいこんそめすーぷ		すいーとぼてど ぎゅうにゅう		米／油／片栗粉／生パン 粉／バター／じゃがいも ／さつまいも／砂糖	豚もも挽肉／ショルダー ベーコン／牛乳／生ク リーム	れんこん／たまねぎ／冷凍 ホールコーン／にんじん
13・27	火	ばたーふれーく ちきんくーむしちゅー はくさいとほうれんそうのさらだに みかん		わかめとつなのませごはん むぎちゃ		バター／ク／じゃがいも／ 油／ゴマ油／砂糖／米	鶏もも小間肉／カルシウムと 鉄分の多いミルク／ポー クハム／乾燥カットわか め／まぐろ缶詰	にんじん／たまねぎ／冷凍 グリーンピース／はくさい／ほう れんそう／冷凍ホールコー ン／みかん／長ねぎ
14・28	水	ごはん しろみざかなのいそべあげ にんじんとしらたきのきんぴら もずくのみそじる まきばのあさよーぐるとぶどう		こんぼたおふらすく ぎゅうにゅう		米／小麦粉／油／ゴマ油 ／砂糖／小町麴／バター	メルルーサ／青のり粉／ 生揚げ／もずく／白みそ	にんじん／しらたき／たまね ぎ／長ねぎ／チンゲンサイ
15・29	木	ゆかりごまごはん とりにくのこーんふれーくやき ゆでぶろっこりー こんさいみそじる すとりバリーふれっしゅぜリー(29にち)		ここあくりーむきんと ぎゅうにゅう	29にち:たんじょうかい	米／白いりごま／マヨド レ／コーンフレーク／さとい も／卵なしバターロー ル／ココア／砂糖／コー ンスターチ／バター	鶏もも切り身／白みそ／ カルシウムと鉄分の多いミル ク	ゆかり粉／ブロッコリー／ご ぼう／だいこん／にんじん／ こまつな
16・30	金	さけのしおこんぶごはん(ごま) こうやどうふととりにくのにも はくさいとあぶらあげのみそじる		ちょこちつぷくつきー(16日) きなこくつきー(30日) ぎゅうにゅう	16・30にち:こうりつほいくえんにんきめにゅー	米／白いりごま／油／砂 糖／ホットケーキミックス ／小麦粉／バター／チョコ チップ(16日)	生さけ／塩昆布／鶏も も小間肉／高野豆腐／ 油揚げ／白みそ／きな 粉(30日)／調整豆乳	にんじん／れんこん／チンゲ ンサイ／干し椎茸／はくさい ／たまねぎ
17・31	土	ばたーしょうゆすばげていー ちきんすーぷ じよあ(ぶるーベリー)		はらじゅくどつぐちーず ぎゅうにゅう		エルボスパゲティー／パ ター／油	ショルダーベーコン／鶏 もも小間肉	たまねぎ／ほうれんそう／し めじ／にんじん／チンゲンサ イ

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。

🍽️ 1月が旬の食材 🍽️

はくさい、かぼちゃ、れんこん、ほうれん草、だいこん、ぶり、みかん、りんご

🍽️ 行事食 🍽️

5日:お正月メニュー

この日のメニューは、隠し事のない正直な生き方ができますようにとの意味がある松風焼、一家の平和を願う意味のあるなます、おやつには一年の豊かさを願う栗きんとんをアレンジしたおやつを楽しみます。

7日:七草卵とじうどん

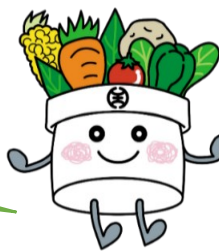
七草はお正月で疲れた胃を休める意味があります。お子さんと七草を言って楽しむのもいいですね♪
(せり、なずな、すずな、すずしろ、ほとけのぞ、ごぎょう、はこべら)

9日:鏡開き

11日の鏡開きに合わせておやつで五平もちを提供します。鏡開きにはお正月に飾った神様へのお供え物を食べることで、神様の力をいただき、一年の健康や幸運を祈る意味があります。

🍽️ 公立保育園人気メニュー 🍽️

16・30日(金)は八王子市立多賀保育園の
人気メニュー「鮭の塩昆布ごはん」が
登場します！



今月の栄養給与量
エネルギー 557kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 16.4g

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！](#)