

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 豚肉とチンゲン菜のみそ汁 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	刻み昆布とツナの炊き込みごはん 卵入り麩チャンプルー なめこのみそ汁		むらさきいもせんべい 麦茶	ヨーグルトポンチ(2日) ビスコ(備蓄)(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(油漬フルークait)／刻み昆布／シヨルダーベーコン／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)
		16日：公立保育園人気メニュー						
3・17	水	ダ이스チーズパン かわりきんぴら コーンクリームスープ		牛乳	きつねおにぎり 麦茶	ダ イ ス チ ー ズ パ ン ／ エ ル ボ スパゲティー／砂糖／油／米／白いりごま	鶏もも小間肉／加シウムと鉄分の多いミルク／油揚げ	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 ポイルキャベツマヨドレ添え お麩とえのきのみそ汁 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	お星さまウィンナーピラフ 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	いちごプリン バナナ 牛乳	米／油／バター／星形ポテト／砂糖／星型米粉マカロニ	ポークウィンナー／鶏もも切り身／鶏もも小間肉／シヨルダーベーコン	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
		19日：お楽しみメニュー						
6・20	土	ふわふわカレー丼 春雨スープ ジョア(プレーン)		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 (プ レ ー ン 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 かぼちゃと豚肉の炒め物 なると入りかきたまみそ汁		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そ汁		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
		22日：冬至メニュー						
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		かぼちゃポーロ 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 ュ ー ル ザ ー (パ ル ゼ ザ ン) ／ 加 シ ュ 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 かぶのみそ汁 ぶどうジュース		牛乳	milky 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 豚肉とキャベツのみそ汁 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)	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
		11日：誕生会						
12・26	金	ナン 白菜のクリーム煮 ツナ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(油漬フルークait)／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／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：お楽しみメニューを提供します！
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(なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、うどん など)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 556kcal
たんぱく質 19.8g
脂質 16.3g

はちおうじ食育キャラクタ-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！](#)