



## 3歳未満児 献立表

八王子市立北野保育園

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
5	はたてごはん 高野豆腐入り松風焼き(ごま) 紅白なます風煮 花ふと筍のすまし汁 午年国産だいだいババロア	牛乳 	栗きんとん風 牛乳	米/白いりごま/砂糖/片栗粉/花ふ/さつまいも/栗甘露煮	はたて貝ぼぐし身/豚もも挽肉/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/茹だけのこ/チングンサイ
19	月 ごはん よだれ鶏 グリル冬野菜 白菜豆乳みそスープ	牛乳 	パンケーキ ジャムホイップ添え 牛乳	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/えのきだけ
6・20	火 マーボーライス 中華きゅうり にらの中華スープ	野菜ジュース(グレープ) 	キャロットマフィン 牛乳	米/油/砂糖/片栗粉/ゴマ油/ホットケーキミックス/バター	絞り豆腐/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 ナン ★ドライカレー 切干しパンバンジー(ごま) まめびよいちご味 ★らいおんぐみリクエストメニュー	牛乳 	七草卵とじうどん(7日) 麦茶(7日) ヨーグルトパン(21日) 牛乳(21日)	ナン/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/冷凍グリンピース/切干し大根/きゅうり/七草ブリーズドライ(7日)/だいこん(7日)/えのきだけ(7日)
8・22	木 ごはん 手作りソフトふりかけ(ごま) 生揚げのそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 	ワインナードーナツ 牛乳	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/ポークワインナー/牛乳	にんじん/たまねぎ/チングンサイ/かぼちゃ/しめじ/長ねぎ
9・23	金 ごはん ぶりの照り焼き 人参の甘煮 みぞれ汁	鉄塙せん 麦茶 	五平もち(ごま)(9日) ★カルピスピーチゼリー(23日) ビスケット(23日) 牛乳	米/砂糖/片栗粉/もち米(9日)/白すりごま(9日)/カルピス(23日)	ぶり/鶏もも小間肉/生揚げ/赤みそ(9日)/粉寒天(23日)	にんじん/だいこん/チングンサイ/しめじ/白桃缶(23日)
10・24	土 豚丼 具だくさんみそ汁 植物生まれのブッヂンプリン	牛乳 	せんべい ミルクココア	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 れんこんハンバーグ バターコーン炒め 野菜コンソメスープ	牛乳 	スイートポテト 牛乳	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 バターフレーク チキンクリームシチュー 白菜とほうれん草のサラダ煮 みかん	牛乳 	わかめとツナの混ぜごはん 麦茶	バターフレーク/じゃがいも/油/ゴマ油/砂糖/米	鶏もも小間肉/加シ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 白身魚の磯辺揚げ にんじんとしらたきのきんぴら もずくのみそ汁 牧場の朝ヨーグルトぶどう	ふんわりソフトせん 麦茶 	コンボタお麩ラスク 牛乳	米/小麦粉/油/ゴマ油/砂糖/小町麩/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/チングンサイ
15・29	木 ゆかりごまごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ゆでブロッコリー 根菜みそ汁 ストロベリーフレッシュゼリー(29日)	幼児野菜＆フルーツ 	ココアクリームサンド 牛乳	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/コーンスターク/バター	鶏もも切り身/白みそ/加シ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 鮭の塩昆布ごはん(ごま) 高野豆腐と鶏肉の煮物 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 	きな粉クッキー 牛乳	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	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/調整豆乳	にんじん/れんこん/チングンサイ/干し椎茸/はくさい/たまねぎ
17・31	土 バター醤油スパゲティー チキンスープ ジョア(ブルーベリー)	牛乳 	原宿ドッグチーズ 牛乳	エルボスパゲティー/バター/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/チングンサイ

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

## 行事食

## 5日:お正月メニュー

給食では、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「松風焼き」、一家の平和を願う意味のある「なます」、おやつでは、一年の豊かさを願う「栗きんとん」をアレンジしたメニューを楽しめます。

## 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、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)

## 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。

## おやつクッキング

らいおんぐみ(5歳児)で21日におやつクッキングをします。調理員さんと一緒にヨーグルトパンを作ります!

## 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 542kcal  
たんぱく質 20.7g  
脂質 16.8g



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!