



# 3歳以上児 献立表



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
4・18 土	つなのぼたーじょうゆすばげてい きゃべつとじゃがいものスープ じよあ(ますかつと)	おこめぼたこあ れあちーずけーき ぎゅうにゅう	エルボスパゲティ/パ ター/油/じゃがいも	まぐる缶詰(油漬ルーカ イ)/かまぼこ/ジョア (マスカット)	たまねぎ/にんじん/干し椎 茸(スライス)/キャベツ/冷 凍ホールコーン
6 月	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 なるとえのきのすまし汁 へびどしこくさんだいたいばぼろあ	くりきんとんふう ぎゅうにゅう  おしょうがつめにゆー	米/白いりごま/砂糖/ 片栗粉/巳年国産だいた いパパロア/さつま芋/ 栗甘露煮	鶏もも挽肉/高野豆腐 (細切り)/白みそ/な ると/生クリーム	たまねぎ/れんこん/だいこ ん/にんじん/えのきたけ/ こまつな/長ねぎ
20 月	ごはん よだれどり ぐりるふゆやさい とうふとながいものみそしる	ういんなーどーなつ ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/油/ 長いも/ホットケーキミツ クス/小麦粉	鶏もも切り身/豆腐/乾 燥カットわかめ/白みそ /ポークウィンナー/牛 乳	長ねぎ/れんこん/かぼちゃ (1/4カット)/にんじん
7 火	ごはん ★ちきんかれー ごぼうの温サラダ のむよーぐると  すみれぐみ りくえすとめにゆー	ななくさたまごとじうどん むぎちゃ  ななくさおやつ	米/じゃがいも/油/マ ヨドレ/白いりごま/砂糖 /茹でうどん	鶏もも小間肉/ちくわ別 撰(5本入)/メイトー飲 むヨーグルト/油揚げ/ たまご	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/ごぼう/きゅ うり/冷凍ホールコーン/七 草フリーズドライ/だいこん /えのきたけ
21 火	ごはん どらいかれー ごぼうのおんさらだ のむよーぐると	はちおうじらーめん むぎちゃ	米/油/マヨドレ/砂糖 /強力粉/油/チョコ チップ/ココア(5歳児)	豚もも挽肉/ちくわ別 撰(5本入)/メイトー飲 むヨーグルト/プレーン ヨーグルト	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/ごぼう/きゅ うり
8・22 水	まーぼーらいす やさいのなんばんふうに きくらげとたまごのすーぷ	こめこのりんごけーき ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ ゴマ油/米粉パウダーパ ンケーキ用/バター	絞り豆腐/豚もも挽肉/ 赤みそ/たまご/牛乳/ 生クリーム	にんじん/長ねぎ/干し椎 茸(スライス)/だいこん/ きゅうり/たまねぎ/きくら げスライス(乾)/りんごジャ ム
9・23 木	らいす とまとそーすはんぱーぐ やさいこんそめすーぷ	きなこおふらすく ぎゅうにゅう  10にち:かがみびらきおやつ	米/油/片栗粉/砂糖/ じゃが芋/小町麩/パ ター	豚もも挽肉/ショルダー ベーコン/きな粉	たまねぎ/にんじん/キャベ ツ/トマト缶/しめじ
10・24 金	にんじんしらすおこわ あかうおのしおこうじやき ゆでぶろっこりー みぞれみそしる  なかのほいくえんにんきめにゆー	【10にち】 ごへいもち ぎゅうにゅう 【24にち】 つなさんど ぎゅうにゅう  	米/もち米/砂糖/片栗 粉/食パン(24日)/マヨ ドレ(24日)	しらす干し/あかうお/ 鶏もも小間肉/生揚げ /白みそ/赤みそ(10 日)/まぐる缶詰(24 日)	にんじん/ブロッコリー/だ いこん/チンゲンサイ/しめ じ/きゅうり(24日)
11・25 土	ぶたどん ぐだくさんみそしる まきばのあさよーぐるといちご	せんべい みるくここあ	米/油/砂糖/ココア	豚もも小間肉/豆腐/ 白みそ/牧場の朝ヨーグ ルトいちご/牛乳	たまねぎ/にんじん/だいこ ん/ごぼう/こまつな
27 月	ごはん てづくりじゃこおかかふりかけ こうやどうふとりにくのにも かぼちゃのみそしる	きやろっとまふいん ぎゅうにゅう	米/砂糖/油/ホット ケーキミックス/バター	鶏もも小間肉/高野豆 腐(細切り)/油揚げ/ 白みそ/かつお節/加 シムと鉄分の多いミルク/ ちりめんじゃこ	にんじん/れんこん/チンゲ ンサイ/干し椎茸(スライス) /かぼちゃ(1/4カット)/し めじ/長ねぎ
14・28 火	みるくばん ちきんくりーむしちゅー はくさいとほうれんそうのさらだに おれんじじゅーす	こーんちゃめしおにぎり ぎゅうにゅう	ミルクパン/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(プレス)	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/オレンジジュース
15 水	ごはん ぶりとだいのにつけ もずくのみそしる みかん	はちおうじらーめん むぎちゃ  すみれぐみ りくえすとめにゆー	米/砂糖/片栗粉/中華 麵/ごま油	ぶり/豆腐/もずく/白 みそ/焼き豚/なると	だいこん/にんじん/長ねぎ /みかん/こまつな/もやし /冷凍ホールコーン/たまね ぎ
29 水	ごはん ぶりとだいのにつけ もずくのみそしる みかん	ふるーつとらいふる ぎゅうにゅう	米/砂糖/片栗粉/スポ ンジシート	ぶり/豆腐/もずく/白 みそ/プレーンヨーグル ト/フローズンホイップ	だいこん/にんじん/長ねぎ /みかん/ミックスフルー ツ缶
16・30 木	わかめごはん とりにくのこーんふれーくやき にんじんのあまに こんさいみそしる ぴーちゼリー(30にち)  30にち:たんじょうかい	さつまいものかりんとあげ ぎゅうにゅう	米/マヨドレ/コーンフ レーク/砂糖/さといも /さつまいも/油/グラ ニュー糖/ピーチゼリー (30日)	わかめごはんの素/鶏も も切り身/白みそ	にんじん/ごぼう/だいこん /しめじ/こまつな
17・31 金	おいもごはん(ごま) いりどうふ はくさいとあぶらあげのみそしる	ぶどうゼリー びすけつと むぎちゃ	米/さつまいも/白いり ごま/油/砂糖	絞り豆腐/豚もも小間肉 /油揚げ/白みそ/粉 寒天	にんじん/たまねぎ/干し椎 茸(スライス)/チンゲンサイ /冷凍グリーンピース/はくさ い/えのきたけ/ぶどう ジュース/白桃缶

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。

★は5歳児クラスのリクエスト献立です。

🍷 今月の旬・・・ほうれん草、白菜、大根、ブロッコリー等です。給食にも登場します。

🍷 行事食

保育園では、安全確保のため、お餅は提供しません。

6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、なるとを入れたお雑煮風のすまし汁、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。

10日:鏡開き

お正月で飾ったお餅を片付けて食べる行事です。保育園では安全のためお餅は提供しませんが、調理員さんが作る五平もちで雰囲気を楽しみたいと思います。本来は11日ですが、前日に提供します。

7日:七草卵とじうどん

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、ほとけのざ、ごぎょう、はこべら)



今月の栄養給与量	
エネルギー	558kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	15.1g

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!



1月の公立保育園人気メニュー  
10・24日(金)に中野保育園で人気の「にんじんとしらすおこわ」が登場します!

子育て応援サイトで紹介しています!  
[こちらをクリック!](#)