



3歳以上児 献立表

八王子市立子安保育園

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
2・16 月	ごはん おやこに もやしときゅうりのちゅうかあえに こまつなとあぶらあげのみそしる	じゃこまよどれちーずとーすと ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/食パン/マヨドレ	鶏もも小間肉/たまご/なたと/油揚げ/白みそ/しらす干し/粉チーズ	にんじん/たまねぎ/冷凍グリーンピース/もやし/きゅうり/こまつな/しめじ
3 火	ちらしずし(たまごなし) ぎんだらのさいきょうやき きゅうりときゃべつのごまあえに なのはなのすましじる	さくらもち ひながし ぎゅうにゅう 3にち:ひなまつりめにゅー	米/砂糖/白すりごま	鮭フレーク/ぎんだら/白みそ/かまぼこ	むきえだまめ(冷凍)/にんじん/れんこん/冷凍ホールコーン/干し椎茸/きゅうり/キャベツ/なばな/だいこん/長ねぎ
17 火	ごはん ぎんだらのさいきょうやき きゅうりときゃべつのごまあえに たけのことわかめのすましじる	しゅがーばい ぎゅうにゅう	米/砂糖/白すりごま/パイシート/グラニュー糖	ぎんだら/白みそ/乾燥カットわかめ	きゅうり/キャベツ/茹たけのこ/長ねぎ/えのきたけ
4・18 水	こくとうぼん とりにくのあつがるじんじゃーやき ほうれんそうとこーんのいたためものはなやさいのしちゅー	むらさきもちんすこう ぎゅうにゅう 4にち:おべんとうもちさんぽのため、きゅうしよくなし	卵なし黒糖パン/国産りんごジャム/砂糖/バター/小麦粉/紫いもの粉/油	鶏もも切り身/シヨルターペーコン/カルシウムと鉄分の多いミルク	冷凍ホールコーン/ほうれんそう/たまねぎ/ブロッコリー/カリフラワー/にんじん
5 木	ごはん ぶるこぎいため かきたまみそしる	とうふどーなつ ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/油/片栗粉/ホットケーキミックス/グラニュー糖	豚肩ロース脂身付/たまご/白みそ/豆腐/豆乳	たまねぎ/にんじん/ピーマン/黄ピーマン/もやし/チンゲンサイ/えのきたけ
19 木	のりのつくだにごはん てづくりなげと ほいるきゃべつ えーびーしーみねすとろーね さくらぜりー	すーぼーる ぎゅうにゅう 19にち:ごさいりくえすとめにゅー	米/砂糖/片栗粉/ABCマカロニ/小麦粉/アーモンド粉/バター/油/粉糖	焼きのり/鶏もも挽肉/絞豆腐/ポークウインナー	たまねぎ/キャベツ/にんじん/はくさい/トマト缶
6 金	ししじゅーし とうふちゃんぶるー だいこんのみそしる	おれんじちーずげーき ぎゅうにゅう	米/油/ゴマ油/砂糖/ホットケーキミックス/粉糖	豚ももせん切り肉/細切り昆布/油揚げ/ポークハム/絞豆腐/かつお粉末/白みそ/クリームチーズ/生クリーム	にんじん/もやし/たまねぎ/だいこん/長ねぎ/こまつな/オレンジジュース
7・21 土	にくみそすばていー きゃべつすーが めいじ みらふる	おこめでがとーしよこら ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/油/砂糖	豚もも挽肉/赤みそ/かまぼこ/鶏もも小間肉	にんじん/たまねぎ/干し椎茸/キャベツ
9・23 月	ごはん きんめだいのにつけ こんさいのおんさうだ(ごま) じゃがいものみそしる	もものくらふていー ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/白いりごま/じゃがいも/コーンスターチ	きんめだい/やわらかちくわ/油揚げ/白みそ/たまご/カルシウムと鉄分の多いミルク/生クリーム	れんこん/ごぼう/にんじん/さいやいんげん/だいこん/白桃缶
10・24 火	みるくぼん やさいのぼろねーぜふう こーんくりーむすーが まきばのあさよーぐると(ぶれーん)	つなっばおにぎり むぎちゃ	ミルクパン/エルボスパゲティー/油/米/ゴマ油	豚もも挽肉/鶏もも小間肉/加ゆめと鉄分の多いミルク/まぐろ缶詰	にんじん/たまねぎ/ピーマン/トマト水煮缶/冷凍ホールコーン/クリームコーン/こまつな
11・25 水	ちぎんかれー はるさめさうだふう じよあ(ますかつと)	てづくりいちごじゃむさんど ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/春雨/砂糖/ゴマ油/卵なしバターロール/コーンスターチ	鶏もも小間肉	たまねぎ/にんじん/冷凍グリーンピース/キャベツ/きゅうり/いちご/レモン汁
12・26 木	ゆかりごはん とりのからあげ きゃろとらぱ とうふのみそしる びーちふれっしゅぜりー(12にち)	かんきつ(おれんじ)(12にち) せんべい(12にち) ぎゅうにゅう(12にち) ふろーずんべりーのばふえふうよーぐると(26にち) むぎちゃ(26にち) 12にち:たんじょうかい	米/片栗粉/油/砂糖/オリブ油/コーンフレーク(26日)	鶏もも切り身/豆腐/白みそ/磯沼牧場のヨーグルト(26日)	ゆかり粉/にんじん/なめこ/たまねぎ/こまつな/オレンジ(12日)/ベリーミックス(26日)
13・27 金	なっとうごはん さけのおうごんやき ほいるすなっがえんどう とりのごもくみそしる	ちーずべいくとどほと ぎゅうにゅう	米/マヨドレ/さいとも/じゃがいも/バター	ひきわり納豆/かつおくだき/生さけ/生クリーム/鶏もも小間肉/白みそ/粉チーズ	パセリ/スナックえんどう/にんじん/だいこん/長ねぎ
14・28 土	とりのあまからみそどん わんたんやさいのすーが かつがでやくると	せんべい ぎゅうにゅう	米/砂糖/片栗粉/ウエーブワフタン	鶏もも小間肉/白みそ/かまぼこ	たまねぎ/長ねぎ/にんじん/チンゲンサイ
30 月	ごはん のりたまごふりかけ すきやきふう なばなのみそしる ようじぶどうじゅーす	はちおうじらーめん むぎちゃ	米/砂糖/油/冷凍ラーメン/ゴマ油	のりたまごふりかけ/絞豆腐/豚肩ロース脂身付/油揚げ/白みそ/焼き豚/なたと	にんじん/はくさい/長ねぎ/しらたき/かき菜/えのきたけ/こまつな/もやし/冷凍ホールコーン/たまねぎ
31 火	かぼちゃはん とうふのぐらたん さつまいもとうにゅうみそすーが	ふれんすくれーが(おいわい) ぱっくぎゅうにゅう	卵なしかぼちゃパン/油/さつまいも	絞豆腐/豚もも挽肉/ミックスチーズ/鶏ささみ小間肉/白みそ/調製豆乳	たまねぎ/えのきたけ

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。

🌸 3月が旬の食材 🌸

菜の花、たけのこ、キャベツ、いちご

🌸 行事食 🌸

3日:ひなまつりメニュー

れんこんを混ぜ込んだちらし寿司など、縁起物を取り入れています。おやつは桜もちとひな菓子です。給食やおやつでもひな祭りを楽しみながら、こどもたちの成長をお祝いします。

🌸 19日:5才リクエストメニュー 🌸

卒園式前に、5才のリクエストメニューを取り入れました♪
5才みんなで話し合って決めた給食とおやつメニューです。

🌸 さいごに 🌸

今年度も保護者の皆様には、給食の運営にご理解・ご協力いただきありがとうございます。来年度も継続して、安全・安心な給食提供に努めてまいります。どうぞ、よろしくお祈りいたします。

26日(木)は八王子産の磯沼牧場のヨーグルトを使用したフローズンベリーのパフェ風ヨーグルトをおやつで提供します！



今月の栄養給与量
エネルギー 556kcal
たんぱく質 20.9g
脂質 15.8g

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！](#)