



## 3歳末満児 献立表

八王子市立みなみ保育園

日/曜		献立名	10時おやつ	3時おやつ	材 料 名		
日	曜	献立名	10時おやつ	3時おやつ	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 鶏とチゲの菜のみぞ汁 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	豚もも挽肉／鶏もも小間 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	刻み昆布と叶の炊き込みごはん 卵入り麩チャンブルー なめこのみぞ汁	牛乳	ヨーグルトボンチ(2日) ビスコ(備蓄)(2日) 麦茶(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(油漬フレークライ ト)／刻み昆布／ショル 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)
3・17	水	ダイスチーズパン かわりきんぴら じゃがいものポタージュスープ	むらさきいもせんべい 麦茶	鶏だし雑炊 牛乳	ダイスチーズパン／エルボス パゲティー／砂糖／油／ じゃがいも／アルファ化 米	鶏もも小間肉／ショル ダーベーコン／カルシウムと 鉄分の多いミルク	ごぼう／にんじん／さやいん げん／たまねぎ／冷凍ホー ルコーン／パセリ／だいこん ／干しいたけ／チンゲン菜
4・18	木	わかめごはん 鯖の塩焼き ハムとキャベツのジンジャーソテー のつぶい汁	牛乳	シュガーバタートースト 牛乳	米／さといも／油／食パン／ バター／オリーブ油／ グラニュー糖／かたく り粉	塩さば／ポークハム／鶏 もも小間肉／生揚げ	キャベツ／もやし／だいこん ／にんじん／ごぼう
5	金	ごはん キッズヤンニヨムチキン ボイルキャベツ マヨドレ添え ほうれん草とお麩のみぞ汁 ヤクルト	オレンジジュース	みそおでん ステイックチーズ 麦茶	米／小町麩／砂糖／マヨ ドレ	鶏もも小間肉／白みそ／ Newヤクルト／ちくわ／ はんぺん／たいみそ／ ステイックチーズ	キャベツ／ほうれんそう／に んじん／長ねぎ／だいこん
19	金	お星さまウインナーピラフ 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	クリスマスカップデザート バナナ 牛乳	米／油／バター／星形ボ テト／砂糖／星型米粉マ カロニ	ポークウインナー／鶏も も切り身／鶏もも小間肉／ ショルダーベーコン	たまねぎ／にんじん／冷凍 グリンピース／ブロッコリー／ キャベツ／トマト水煮缶／ バナナ
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 グリンピース／長ねぎ／はく さい／冷凍ホールコーン
8・22	月	海苔の佃煮ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 かぶのみぞ汁	牛乳	スノーボール(8日) ゆずクッキー(22日) 牛乳	米／油／砂糖／片栗粉／ 小麦粉／アーモンド粉(8 日)／バター／粉糖	焼きのり／鶏もも切り身／ 油揚げ／白みそ／カルシウムと 鉄分が多いミルク(22日)	かぼちゃ／かぶ／かぶの葉 ／チンゲン菜／にんじん／ゆ ず(22日)
9・23	火	バーチキンカレー コールスローサラダ風煮 ミルージュ	かぼちゃボーロ 麦茶	ミックスフルーツセリ せんべい 牛乳	米／バター／油／砂糖／ マヨドレ	鶏もも小間肉／チキンチ ーズ(パルメザン)／カルシウムと 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	手作りぶりかけごはん 筑前煮 なると入りかきたまみぞ汁 ぶどうジュース	牛乳	スイートポテト 牛乳	米／さといも／油／砂糖／ さつまいも／バター／白 いりごま／かたくり粉	かつお節／鶏もも小間 肉／やわらかちくわ／な ると／たまご／白みそ／ 牛乳／生クリーム	にんじん／ごぼう／れんこん ／糸こんにゃく／さやいんば ん／長ねぎ／ほうれんそう ／えのきだけ／幼児用ぶど うジュース
11・25	木	ゆかりごはん さわらのもみじ焼き 青のり こふきいも 豚肉とキャベツのみぞ汁 りんごゼリー(11日)	豆乳	ココアホイップケーキ 牛乳	米／マヨドレ／ホットケー キミックス／バター／オリーブ油／ ココア／砂糖／フローズンホイップ／ りんごゼリー(11日のみ)	さわら／青のり／豚もも 小間肉／白みそ／カルシ ウムと鉄分の多いミルク	ゆかり粉／にんじん／キャベ ツ／たまねぎ
12・26	金	ナン 白菜のクリーム煮 け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／カルシウムと 鉄分の多いミルク／生クリ ーム／まぐろ缶詰(油 漬フレーク)／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イチゴ	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 の朝ヨーグルトイチゴ	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・みぞ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

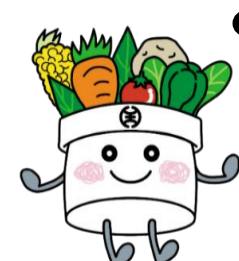
はくさい、さつまいも、だいこん、さば、かぼちゃ、みかん  
ゆず、かぶ、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、さといもなど

## 行事食

19日:クリスマスにちなんだお楽しみメニューを提供します！お楽しみに！  
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、子ども達が楽しんで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 20.3 g  
脂質 16.9 g

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！