



3歳未満児 献立表

八王子市立みなみ野保育園

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
1・15	月	ごはん 大根のそぼろ煮 鶏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	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	刻み昆布と卵の炊き込みごはん 卵入り麴チャンプルー なめこのみそ汁		牛乳	ヨーグルトポンチ(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(油漬ルーライト)／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 のっぺい汁		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 キッズヤンニョムチキン ホイルキャベツマヨネーズ添え ほうれん草とお麴のみそ汁 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／小町麴／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／スティックチーズ	キャベツ／ほうれん草／にんじん／長ねぎ／だいこん
19	金	お星さまウイダー ローストチキン ゆでブロッコリー 米粉マヨネーズ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／ショルダーベーコン	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
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・22	月	海苔の佃煮ごはん 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 かぶのみそ汁		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		かぼちゃボーロ 麦茶	ミックスフルーツ せんべい 牛乳	米／バター／油／砂糖／マヨドレ	鶏もも小間肉／チキンプラザー(パルザン)／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	手作りふりかけごはん 筑前煮 なると入りかきたまみそ汁 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／さやいんげん／長ねぎ／ほうれん草／えのきたけ／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／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 卵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(油漬ルーライト)／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 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 20.3g
脂質 16.9g

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！
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！](#)