



3歳以上児 献立表

八王子市立みなみ野保育

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
1	ごまかけごはん とりにくのさっぱりやき ゆでぶろっこりー てまりふのすましじる ゼリー(ぶるべりー)	ここあくつきー ぎゅうにゅう 1にち:しんきゅうおいわいめにゅー	米/黒いりごま/砂糖/ てまり麩/ホットケーキ ミックス/小麦粉/ココア /バター/粉糖	鶏もも小間肉/カルシウ ムと鉄分の多いミルク	ブロッコリー/ほうれんそう /長ねぎ/干し椎茸
15	ごまかけごはん とりにくのさっぱりやき ゆでぶろっこりー きゃべつとたまねぎのみそしる	ここあくつきー ぎゅうにゅう	米/黒いりごま/砂糖/ ホットケーキミックス/小 麦粉/ココア/バター/粉 糖	鶏もも小間肉/乾燥カッ トわかめ/高野豆腐/白 みそ/カルシウムと鉄分 の多いミルク	ブロッコリー/キャベツ/た まねぎ
2・16	ばたーろーる しんじゃがのこーんくりーむしちゅー やさいのびくるすふうに まさばのあさよーぐるといちご	こめこのばななまふいん ぎゅうにゅう	卵なしバター/ロール大/じゃが いも/油/砂糖/米粉パ ウダー/パンケーキ用/バ ター	鶏もも小間肉/加ゆムと 鉄分の多いミルク/生ク リーム	たまねぎ/にんじん/グリー ンアスパラ/冷凍ホールコー ン/クリームコーン/きゅう り/だいこん/バナナ
3・17	ごはん さけのしおこうじゃき ぼいるきゅうり すなっぺえんどうのみそしる	すいーとほてと ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/さつま いも/バター/砂糖	生さけ/鶏もも小間肉/ 白みそ/生クリーム/牛 乳	きゅうり/にんじん/スナッ プえんどう/玉ねぎ
4・18	ちゃーはん(たまごなし) とりにくととうふのちゅうかすーが みるみる	はんけーき ぎゅうにゅう	米/油/ごま油	ポークハム/鶏もも小間 肉/豆腐	ピーマン/長ねぎ/にんじん /冷凍ホールコーン/冷凍グ リンピース/チンゲン菜
6・20	かれーらいす ささみとやさいのちゅうかさらだふうに ようじぶどうじゅーす	ごもくうどん むぎぢゃ	米/じゃがいも/油/白 いりごま/茹でうどん/ 砂糖/ごま油	豚もも挽肉/鶏ささみ小 間肉/鶏もも小間肉	たまねぎ/にんじん/冷凍グ リンピース/キャベツ/きゅ うり/だいこん/干しいた け/長ねぎ
7・21	やきとりどん あおなとはむのそてー とうふとわかめのみそしる	かっぱけーき ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ ホットケーキミックス/バ ター	鶏もも小間肉/ポークハ ム/豆腐/乾燥カッわか め/白みそ/カルシウ ムと鉄分の多いミルク	長ねぎ/キャベツ/ほうれん そう/えのきたけ
8・22	えのきのつくだにごはん さばのしおやき にんじんのあまに すましじる	ふるーつよーぐると ここあうえはーす むぎぢゃ	米/砂糖	塩さば/豆腐/鶏もも小 間肉/プレーンヨーグル ト	えのきたけ/にんじん/長ね ぎ/こまつな/みかん缶/ ミックスフルーツ缶
9・23	ゆかりごはん はんばーぐ すなっぺえんどうみそまよどれそえ びーふんれたすすーが ゼリー(びーち)(23にちのみ)	はむさんど ぎゅうにゅう 23にち:たんじょうかい	米/油/片栗粉/マヨドレ /ビーフン/卵なしバター ロール/砂糖	鶏むね挽肉/豚もも挽肉 /白みそ/鶏もも小間肉 /ポークハム	ゆかり粉/たまねぎ/スナッ プえんどう/干し椎茸/レタ ス/きゅうり
10・24	ばたーふれーく ぼーくびーんず はるきゃべつとこーるすろーふうに じよあ(ぶれーん)	とりだしぞうすい むぎぢゃ	バター/ク/じゃがいも/ 砂糖/油/アルファ化米	水煮大豆/豚もも挽肉/ ポークハム/鶏もも小間 肉/塩昆布	にんじん/たまねぎ/トマト 水煮缶/キャベツ/冷凍ホ ールコーン/だいこん/えの きたけ/長ねぎ
11・25	やきそば かぶのこんそめすーが ちーずやさんのれあちーずけーき	おこめでこくさんいちごすていっくけーき ぎゅうにゅう	焼そば麺/油	豚もも挽肉/鶏もも小間 肉	たまねぎ/キャベツ/にんじ ん/ピーマン/かぶ/冷凍 ホールコーン
13・27	とりにくのたけのごはん あかうおのさいきょうやき ちんげんさいのみそしる	みるくりーむさんど ぎゅうにゅう	米/砂糖/食パン/コー ンスターチ/バター	鶏もも挽肉/あかうお/ 白みそ/豆腐/牛乳	冷凍グリーンピース/茹たけの こ/チンゲンサイ/玉ねぎ/ しめじ
14・28	ごはん てづくりそふとふりかけ にくじゃがに おふのみそしる	おれんじゼリー せんべい むぎぢゃ	米/砂糖/じゃがいも/ 油/小町麩	豚もも挽肉/油揚げ/白 みそ/粉寒天/かつお節	にんじん/たまねぎ/冷凍グ リンピース/えのきたけ/小 松菜/オレンジジュース/み かん缶
30	こーんごはん いりどうふに もやしとじゃがいものみそしる	てづくりばいんらっしー りんごのたると	米/油/砂糖/片栗粉/ ゴマ油/じゃがいも	絞豆腐/豚もも挽肉/ 乾燥カッわかめ/白み そ/プレーンヨーグル ト/牛乳	冷凍ホールコーン/にんじん /たまねぎ/冷凍グリンピー ス/もやし/こまつな/しめ じ/長ねぎ/パインジュース /おろしパイナップル

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。

🌸 御入園・御進級おめでとうございます 🌸

保育園の給食は、職員がお子さんの様子を見ながら食べる量を調整したり、食べやすいように食材をハサミでカットしたりして提供しています。
新入園児のお子さんは、初めての給食に緊張してしまうかもしれませんが、少しずつ保育園の給食に慣れ、お子さんにとって給食の時間が楽しい時間となるように職員一同で見守ってまいります。
保育システムのHoicにて毎日給食やおやつを掲載しています。ぜひお子さんと一緒に御覧ください。
今年度も安全・安心な給食の提供に努めてまいります。ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

🌸 お祝いメニュー 🌸

1日(水)は進級祝いメニューです。てまり麩を使用したすまし汁・ブルーベリーゼリーを提供します。

★旬の食材★

じゃがいも、キャベツ、スナッぺえんどう、たけのこ、グリーンアスパラ

🎂 誕生会について 🎂

23日(木)は、誕生会メニューです。誕生月のお子さんには、給食をプレートに盛り付けてごはんにはピックを添えて提供します。
今月のメニューはハンバーグです。レシピを子育て応援サイトに掲載しておりますので、お家でも作ってみてくださいね！



今月の栄養給与量
エネルギー 528kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 13.6g

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！](#)