



# 3歳未満児 献立表

八王子市立みなみ野保育

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	ごまかけごはん 鶏肉のさっぱり焼き ゆでブロッコリー てまり麩のすまし汁 ゼリー(ブルーベリー)	牛乳  1日:進級祝いメニュー	ココアクッキー 牛乳	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 鶏肉のさっぱり焼き ゆでブロッコリー きゃべつと玉ねぎのみそ汁	牛乳	ココアクッキー 牛乳	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	バターロール 新じゃがのコーンクリームシチュー 野菜のピクルス風煮 牧場の朝ヨーグルトいちご	幼児りんご	米粉のパナマフィン 牛乳	卵なしバターロール/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 鮭の塩麩焼き ポイルきゅうり スナックえんどうのみそ汁	パック牛乳	スイートポテト 牛乳	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 クえんどう/玉ねぎ
4・18	チャーハン(卵なし) 鶏肉と豆腐の中華スープ ミルミル	牛乳	パンケーキ 牛乳	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	カレーライス ささみと野菜の中華サラダ風煮 幼児ぶどうジュース	きになる野菜(アップル&キャロット)	五目うどん 麦茶	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	やきとり丼 青菜とハムのソテー 豆腐とわかめのみそ汁	ふんわりソフトせん 麦茶	カップケーキ 牛乳	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/乾燥カットわ 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	えのきの佃煮ごはん 鯖の塩焼き 人参の甘煮 すまし汁	牛乳	フルーツヨーグルト ココアウエハース 麦茶	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 ハンバーグ スナックえんどうみそマヨドレ添え ピーマンレタススープ ゼリー(ピーチ)(23日のみ)	牛乳  23日:誕生会	ハムサンド 牛乳	米/油/片栗粉/マヨドレ /ピーマン/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 クえんどう/干し椎茸/レタ ス/きゅうり
10・24	バターフレーク ポークビーンズ 春キャベツのコールスロウ風煮 ジョア(プレーン)	牛乳	鶏だし雑炊 麦茶	バターフレーク/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	焼きそば かぶのコンソメスープ チーズ屋さんのレアチーズケーキ	牛乳	お米de国産苺スティックケーキ 牛乳	焼きそば/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	鶏ひき肉の筍ごはん 赤魚の西京焼き チンゲン菜のみそ汁	かぼちゃポーロ 麦茶	みるくクリームサンド 牛乳	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 手作りソフトふりかけ 肉じゃが煮 お麩のみそ汁	牛乳	オレンジゼリー せんべい 麦茶	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	コーンごはん 炒り豆腐煮 もやしとじゃがいものみそ汁	牛乳	手作りパインラッシー りんごのタルト	米/油/砂糖/片栗粉/ ゴマ油/じゃがいも	絞豆腐/豚もも挽肉/ 乾燥カットわかめ/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/冷凍グリーンピ 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いきます。  
保育システムのHoiic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、スナックえんどう、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 499kcal  
たんぱく質 19.2g  
脂質 14.2g

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！](#)