



## 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
5 月	ほたてごはん 高野豆腐入り松風焼き(ごま) 紅白甘酢和え煮 なるとのすまし汁 午年国産だいだいババロア	牛乳 	栗きんとん風ケーキ 牛乳	米／白いりごま／砂糖／片栗粉／さつまいも／栗甘露煮／ホットケーキミックス	ほたて貝ほぐし身／鶏もも挽肉／高野豆腐／白みそ／なると／生クリーム／カルシウムと鉄分の多いミルク	たまねぎ／れんこん／だいこん／にんじん／長ねぎ／こまつな
19	ごはん よだれ鶏 グリル冬野菜 白菜豆乳みそスープ	牛乳 	パンケーキ ジャムホイップ添え 牛乳	米／砂糖／ゴマ油／油／フローズンホイップ／いちごジャム	鶏もも切り身／鶏むね小間肉／白みそ／調製豆乳	長ねぎ／れんこん／かぼちゃ／はくさい／にんじん／たまねぎ／えのきたけ
6・20 火	マー婆ーライス 中華きゅうり チンゲン菜の中華スープ	野菜ジュース(グレープ) 	キャロットマフィン 牛乳	米／油／砂糖／片栗粉／ゴマ油／ホットケーキミックス／バター	絞り豆腐／豚もも挽肉／赤みそ／カルシウムと鉄分の多いミルク	にんじん／長ねぎ／干し椎茸／きゅうり／たまねぎ／はくさい／チンゲン菜／冷凍ホールコーン
7・21 水	ナン ポークカレー 切干しバーナー(ごま) まめびよいちご味	牛乳 	七草卵とじうどん(7日) 麦茶(7日) みそラーメン(21日) 牛乳(21日)	ナン／じゃがいも／油／砂糖／白すりごま／茹でうどん(7日)／蒸し中華めん(21日)／ごま油(21日)	豚もも挽肉／鶏むね小間肉／鶏もも小間肉(7日)／油揚げ(7日)／たまご(7日)／焼き豚(21日)／白みそ(21日)	たまねぎ／にんじん／冷凍グリンピース／切干し大根／きゅうり／七草フリーズドライ(7日)／だいこん(7日)／えのきたけ(7日)／キャベツ(21日)／長ねぎ(21日)／
8・22 木	ごはん かつおふりかけ 生揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 	ワインードーナツ 牛乳	米／砂糖／油／片栗粉／じゃがいも／ホットケーキミックス／小麦粉	かつおふりかけ／生揚げ／鶏もも挽肉／油揚げ／乾燥カットわかめ／白みそ／ポークワインナー／牛乳	にんじん／たまねぎ／干ししいたけ
9・23 金	ごはん ぶりの照り焼き 人参の甘煮 みぞれ汁	鉄塩せん 麦茶 	五平もち(ごま)(9日) ビスケット(23日) りんご(2~5歳児)(23日) りんごゼリー(0~1歳児)(23日) 牛乳	米／砂糖／片栗粉／もち米(9日)／白すりごま(9日)	ぶり／鶏もも小間肉／生揚げ／赤みそ(9日)	にんじん／だいこん／チンゲンサイ／しめじ／りんご(2~5歳児)(23日)
10・24 土	親子丼 具だくさんみそ汁 かぼちゃプリン	牛乳 	せんべい 牛乳	米／油／砂糖	鶏もも小間肉／たまご／かまぼこ／豆腐／白みそ	たまねぎ／にんじん／しらたき／だいこん／こまつな／冷凍グリンピース／干し椎茸
26 月	ごはん れんこんハンバーグ バターコーン炒め 野菜コンソメスープ	牛乳 	ヨーグルトバインケーキ 牛乳	米／油／片栗粉／生パン粉／バター／じゃがいも／ホットケーキミックス／砂糖	豚もも挽肉／ショルダーベーコン／プレーンヨーグルト／生クリーム	れんこん／たまねぎ／冷凍ホールコーン／にんじん／おろしパインアップル
13・27 火	バターフレーク チキンクリームシチュー 白菜とんじんのサラダ風煮 みかん	牛乳 	わかめとツナの混ぜごはん 麦茶	バターフレーク／じゃがいも／油／ゴマ油／砂糖／米	鶏もも小間肉／加シムと鉄分の多いミルク／ポークハム／乾燥カットわかめ／まぐろ缶詰	にんじん／たまねぎ／冷凍グリンピース／はくさい／冷凍ホールコーン／みかん／長ねぎ
14・28 水	鮭の塩昆布ごはん(ごま) 高野豆腐と鶏肉の煮物 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 	きな粉クッキー 牛乳	米／白いりごま／油／砂糖／ホットケーキミックス／小麦粉／バター	生さけ／塩昆布／鶏もも小間肉／高野豆腐／油揚げ／白みそ／きな粉／調整豆乳	にんじん／れんこん／チンゲンサイ／干し椎茸／はくさい／たまねぎ
15・29 木	ゆかりごまごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ボイルキヤベツ 根菜みそ汁 ストロベリーフレッシュゼリー(29日)	ふんわりソフトせん 麦茶 	ココアクリームサンド 牛乳	米／白いりごま／マヨドレ／コーンフレーク／卵なしバターロール／ココア／砂糖／コーンスター／バター	鶏もも切り身／白みそ／加シムと鉄分の多いミルク	ゆかり粉／キャベツ／ごぼう／だいこん／にんじん／こまつな
16・30 金	ごはん 白身魚の磯辺揚げ にんじんとしらたきのきんぴら もずくのみそ汁 牧場の朝ヨーグルトぶどう	幼児 野菜＆フルーツ 	コンボタオ麩ラスク 牛乳	米／小麦粉／油／ゴマ油／砂糖／小町麩／バター	メルルーサ／青のり粉／生揚げ／もずく／白みそ	にんじん／しらたき／たまねぎ／長ねぎ／チンゲンサイ
17・31 土	バター醤油スパゲティー チキンスープ ジョア(ブルーベリー)	牛乳 	原宿ドッグチーズ 牛乳	エルボスパゲティー／バター／油	ショルダーベーコン／鶏もも小間肉	たまねぎ／ほうれんそう／しめじ／にんじん／チンゲンサイ

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。

## 公立保育園人気メニュー

14・28日(水)は八王子市立多賀保育園の  
人気メニュー「鮭の塩昆布ごはん」が  
登場します！

今月の栄養給与量  
エネルギー 532kcal  
たんぱく質 20.6 g  
脂質 16.4 g

はちおうじ食育キャラクター  
はっちゃん

## 1月が旬の食材

はくさい、かぼちゃ、れんこん、ほうれん草、だいこん、ぶり、みかん、りんご

## 行事食

## 5日:お正月メニュー

この日のメニューは、隠し事のない正直な生き方ができますようにとの意味がある松風焼、一家の平和を願う意味のあるなます、おやつには一年の豊かさを願う栗きんとんをアレンジしたおやつを楽しめます。

## 7日:七草卵とじうどん

七草はお正月で疲れた胃を休める意味があります。お子さんと七草を言って楽しむのもいいですね♪  
(せり、なづな、すずな、すずしろ、ほとけのざ、ごぎょう、はこべら)

## 9日:鏡開き

11日の鏡開きに合わせておやつで五平もちを提供します。鏡開きにはお正月に飾った神様へのお供え物を食べることで、神様の力をいただき、一年の健康や幸運を祈る意味があります。

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！