



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 午年国産だいたいババロア		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	マーボーライス 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 ボークカレー 切干しパプリカ(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 グリーンピース／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 かつおぶりがけ 生揚げのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁		牛乳	ウインナードーナツ 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	かつおぶりがけ／生揚げ ／鶏もも挽肉／油揚げ ／乾燥カットわかめ／白 みそ／ボークウインナー ／牛乳	にんじん／たまねぎ／干し 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／ 冷凍グリーンピース／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	ヨーグルトパンケーキ 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 ろしパイナップル
13・27	火	バターフレーク チキンクリームシチュー 白菜とにんじんのサラダ 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／加減と 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 グリーンピース／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 鶏肉のコンソメ焼 ポイルキャベツ 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 ／コンソメ／卵なし バターロール／ココア／ 砂糖／コンスターチ／ バター	鶏もも切り身／白みそ／ 加減と鉄分の多いミル 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	コンボタお麴ラスク 牛乳	米／小麦粉／油／ゴマ油 ／砂糖／小町麴／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 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／パ 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。

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みます。

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、なずな、すずな、すずしろ、ほとけのぞ、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 20.6g
脂質 16.4g

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！](#)