



# 3歳以上児 献立表

八王子市立みなみ野保育園

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
2・16 月	ごはん おやこに きゃべつとにんじんのちゅうかあえに こまつなとあぶらあげのみそしる	じゃこまよどれちーずとーすと ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/食パン/マヨドレ	鶏もも小間肉/たまご/油揚げ/白みそ/しらす干し/粉チーズ	にんじん/キャベツ/たまねぎ/冷凍グリーンピース/こまつな
3 火	ちらしずし(たまごなし) ぎんだらのさいきょうやき きゅうりのごまあえに なのはなのすましじる	さくらもち ひながし ぎゅうにゅう <b>3にち:ひなまつりめにゅー</b>	米/砂糖/白すりごま	鮭フレーク/ぎんだら/白みそ/ブチはんぺん/プレーン	むきえだまめ(冷凍)/にんじん/れんこん/冷凍ホールコーン/干し椎茸/きゅうり/なばな/えのきたけ/長ねぎ
17 火	ごはん ぎんだらのさいきょうやき きゅうりのごまあえに たけのことわかめのすましじる	★やきそば ぎゅうにゅう	米/砂糖/白すりごま/焼きそば麺	ぎんだら/白みそ/乾燥カッタわかめ/豚もも小間肉	きゅうり/茹たけのこ/長ねぎ/えのきたけ/たまねぎ/キャベツ/ピーマン
4・18 水	こくとうぼん とりにくのあつがるじんじゃーやき ほうれんそうとこーんのぼたーいため はなやさいのしちゅー	むらさきもちんすこう ぎゅうにゅう	卵なし黒糖パン/国産りんごジャム/砂糖/バター/小麦粉/紫いもの粉/油	鶏もも切り身/ショルダーベーコン/カルシウムと鉄分の多いミルク	冷凍ホールコーン/ほうれんそう/たまねぎ/ブロッコリー/カリフラワー/にんじん
5 木	ごはん がるこぎいため かきたまみそしる	とうふどーなつ ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/油/片栗粉/ホットケーキミックス/グラニュー糖	豚肩ロース脂身付/たまご/白みそ/豆腐	たまねぎ/にんじん/ピーマン/黄ピーマン/もやし/チンゲンサイ/えのきたけ
19 木	こーんらいす ほしがたぼてと ひれかつ ほいるきゃべつ ABCみねすとろーね さくらぜりー	いちごほいつづけーぎ ぎゅうにゅう <b>19にち:おたのしみめにゅー</b>	米/星形ポテト/小麦粉/生パン粉/油/アルファ/ツナ/砂糖/小麦粉/タカ印国産いちごジャム/バター/フローズンホイップ	豚ひれ肉/たまご/ポークウィンナー/カルシウムと鉄分の多いミルク/乾燥カッタわかめ	冷凍ホールコーン/キャベツ/たまねぎ/にんじん/トマト水煮缶
6 金	ししじゅーし とうふちゃんがるー たまねぎのみそしる	ちーずけーき ぎゅうにゅう	米/油/ゴマ油/砂糖/小麦粉/粉糖	豚ももせん切り肉/細切り昆布/油揚げ/ポークハム/絞豆腐/かつお粉末/白みそ/クリームチーズ/たまご/生クリーム	にんじん/もやし/たまねぎ/だいこん/レモン
7・21 土	にくみそすばていー きゃべつすーが みらふる	おこめでがとーしよこら ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/油/砂糖	豚もも挽肉/赤みそ/かまぼこ/鶏もも小間肉	にんじん/たまねぎ/干し椎茸/キャベツ
9・23 月	ごはん きんめだいのにつけ こんさいのごままよどれあえに かぶとあぶらあげのみそしる	やきぶりん ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/白いりごま	きんめだい/鶏もも小間肉/油揚げ/白みそ/たまご/牛乳/生クリーム	れんこん/ごぼう/にんじん/さいいんげん/かぶ
10・24 火	みるくぼん やさいのぼろねーぜふう じゃがいものちやうだー まきばのあさよーぐると(ぶれーん)	つなつばおにぎり むぎちや	ミルクパン/エルボスパゲティー/油/米/ゴマ油/バター/じゃがいも	豚もも挽肉/まぐろ缶詰/ショルダーベーコン/牛乳	にんじん/たまねぎ/ピーマン/トマト水煮缶/クリームコーン/こまつな/パセリ
11・25 水	ちきんかれー はむやさいさらだふうに じよあ(ますかつと)	てづくりいちごじゃむさんど ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂糖/オリーブ油/卵なし/バターロール/コーンスターチ	鶏もも小間肉/プレスハム	たまねぎ/にんじん/冷凍グリーンピース/キャベツ/きゅうり/いちご/レモン汁
12・26 木	ごましおごはん ★とりのからあげ きやろつとらべ とうふのみそしる びーちふれつしゅぜりー(12にち)	かんきつ(おれんじ)(12にち) せんべい(12にち) ぎゅうにゅう(12にち) ふるーずんべりーのぼふえふうよーぐると(26にち) むぎちや(26にち) <b>12にち:たんじょうかい</b>	米/黒いりごま/片栗粉/油/砂糖/オリーブ油/コーンフレーク(26日)	鶏もも切り身/豆腐/白みそ/磯沼牧場のヨーグルト(26日)	にんじん/なめこ/たまねぎ/こまつな/オレンジ(12日)/ベリーミックス(26日)
13・27 金	なつとうごはん さけのおうごんやき ほいるすなつがえんどう とりのごもくみそしる	ちーずべいくとどてと ぎゅうにゅう	米/マヨドレ/さいとも/じゃがいも/バター	ひきわり納豆/かつおくだき/生さけ/生クリーム/鶏もも小間肉/白みそ/粉チーズ	パセリ/スナップえんどう/にんじん/だいこん/長ねぎ
14・28 土	とりのあまからみそどん わんたんとやさいのすーが かつがでやくると	せんべい ぎゅうにゅう	米/砂糖/片栗粉/ウエーブワント	鶏もも小間肉/白みそ/かまぼこ	たまねぎ/長ねぎ/にんじん/チンゲンサイ
30 月	ごはん のりたまごふりかけ すきやきふうに なばなのみそしる(ごま) ようじぶどうじゅーす	しゅがーばい むぎちや	米/砂糖/油/白すりごま/冷凍パイシート/グラニュー糖	のりたまごふりかけ/絞豆腐/豚肩ロース脂身付/油揚げ/白みそ	にんじん/はくさい/長ねぎ/しらたき/なばな/えのきたけ
31 火	かぼちゃはん とうふいりみーとろーふ ゆでぶろっこりー こーんべりーむすーが	ふれんすくれーが(おいわい) ぱつぎゅうにゅう	卵なしかぼちゃパン/油/生パン粉	絞り豆腐/豚もも挽肉/牛乳	冷凍グリーンピース/冷凍ホールコーン/にんじん/たまねぎ/ブロッコリー/クリームコーン/チンゲン菜

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。

★印は5歳児クラスのリクエストメニューです！

### 3月が旬の食材

菜の花、たけのこ、キャベツ、いちご

### 行事食

#### 3日:ひなまつりメニュー

れんこんを混ぜ込んだちらし寿司など、縁起物を取り入れています。おやつは桜もちとひな菓子です。給食やおやつでもひな祭りを楽しみながら、こどもたちの成長をお祝いします。

#### 19日:お楽しみメニュー

卒園式前に、みんなで楽しんで食べられるメニューを取り入れました♪

### さいごに

今年度も保護者の皆様には、給食の運営にご理解・ご協力いただきありがとうございました。来年度も継続して、安全・安心な給食提供に努めてまいります。どうぞ、よろしくお願ひいたします。

26日(木)は八王子産の磯沼牧場のヨーグルトを使用したフローズンベリーのパフェ風ヨーグルトをおやつで提供します！



今月の栄養給与量  
エネルギー 564kcal  
たんぱく質 21.3g  
脂質 16.3g

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！](#)