



# 3歳以上児 献立表

八王子市立元八王子保育園

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 もやしときゅうりのちゅうかあえに 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 なると/油揚げ/白みそ /しらす干し/粉チーズ	にんじん/たまねぎ/冷凍グ リンピース/もやし/きゅう り/こまつな/しめじ
3 火	ちらしずし(たまごなし) ぎんだらのさいきょうやき きゅうりときゃべつのごまあえに 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:ひなまつりにゅー</b>	米/砂糖/白すりごま	鮭フレーク/ぎんだら/ 白みそ/プチはんぺんブ 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 /キャベツ/なばな/だいこ ん/長ねぎ
17 火	くりごはん(ごま) ぎんだらのさいきょうやき きゅうりときゃべつのごまあえに たけのことわかめのすましじる	しゅがーぱい ぎゅうにゅう	米/もち米/栗甘露煮/白 いりごま/砂糖/白すり ごま/パイシート/グラ ニュー糖	ぎんだら/白みそ/乾燥 カットわかめ	きゅうり/キャベツ/茹たけ のこ/長ねぎ/えのきたけ
4・18 水	こくとうばん 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いためもの 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 ぶるこぎいため 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 ほしがたぼと ひれかつ ぼいるきゃべつ ABCみねすとろーね さくらざりー	いちごほいっふけーき 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/アルファパ ットカロ/砂糖/ホットケ ーキミックス/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	冷凍ホールコーン/キャベツ /たまねぎ/にんじん/はく さい/トマト水煮缶
6 金	しじゅーし とうふちゃんぶるー だいこんのみそしる	おれんじちーずけーき ぎゅうにゅう	米/油/ゴマ油/砂糖/ ホットケーキミックス/粉 糖	豚ももせん切り肉/細切 り昆布/油揚げ/ポーク ハム/絞り豆腐/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/長ねぎ/こまつ な/オレンジジュース
7・21 土	にくみそすばけていー きゃべつすーが めいじ みらふる	おこめでかーとーしょころ ぎゅうにゅう	エルポスパゲティー/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 こんさいのおんさらだ(ごま) じゃがいものみそしる	もものくらふていー ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/白 いりごま/じゃがいも/コ ーンスターチ	きんめだい/やわらか くわ/油揚げ/白みそ/ たまご/カルシウムと鉄 分の多いミルク/生ク リーム	れんこん/ごぼう/にんじん /さやいんげん/だいこん/ 白桃缶
10・24 火	みるくぱん やさいのほろねーぜふう こーんくりーむすーが まきぼのあさよーぐると(ふれーん)	つなっばおにぎり むぎちゃ	ミルクパン/エルポスパゲ ティー/油/米/ゴマ油	豚もも挽肉/鶏もも小間 肉/かまぼこと鉄分の多い ミルク/まぐろ缶詰	にんじん/たまねぎ/ピーマ ン/トマト水煮缶/冷凍ホ ールコーン/クリームコーン/ こまつな
11・25 水	ちぎんかれー はるさめさらだふうに 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/春 雨/砂糖/ゴマ油/卵な しバターロール/コーン スターチ	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/いちご/レモン汁
12・26 木	ゆかりごはん とりのからあげ きゃろつとらべ とうふのみそしる びーちふれっしゅざりー(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ぱふえふうよーぐると(26にち) むぎちゃ(26にち) <b>12にち:たんじょうかい</b>	米/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)	ゆかり粉/にんじん/なめ こ/たまねぎ/こまつな/オ レンジ(12日)/ペリーミッ クス(26日)
13・27 金	なっとうごはん さけのおうごんやき ぼいるすなっがえんどう とりのごもくみそしる	ちーずぱいどぼと 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 だし/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 エーブワントン	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 なばなのみそしる ようじぶどうじゅーす	★はちおうじらーめん むぎちゃ	米/砂糖/油/冷凍ラ ーメン/ゴマ油	のりたまごふりかけ/絞 り豆腐/豚肩ロース脂身 付/油揚げ/白みそ/焼 き豚/なると	にんじん/はくさい/長ねぎ /しらたき/かき菜/えの きたけ/こまつな/もやし/ 冷凍ホールコーン/たまねぎ
31 火	かほちゃばん とうふのぐらたん さつまいもとうにゅうみそすーが	ふれんすくれーが(おいわい) ぱっくぎゅうにゅう	卵なしかほちゃパン/油/ さつまいも	絞り豆腐/豚もも挽肉/ ミックスチーズ/鶏さ さみ小間肉/白みそ/調製 豆乳	たまねぎ/えのきたけ

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ペ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 570kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 16.2g

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！](#)