



3歳未満児 献立表

八王子市立元八王子保育園

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
2・16 月	ごはん 親子煮 もやしと胡瓜の中華和え煮 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳	じゃこマヨドレチーストースト 牛乳	米/砂糖/ゴマ油/食パン/マヨドレ	鶏もも小間肉/たまご/なたと/油揚げ/白みそ/しらす干し/粉チーズ	にんじん/たまねぎ/冷凍グリーンピース/もやし/きゅうり/こまつな/しめじ
3 火	ちらし寿司(卵なし) 銀だらの西京焼き きゅうりとキャベツのごま和え煮 菜の花のすまし汁	牛乳	桜もち ひな菓子 牛乳	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/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/キャベツ/なばな/だいこん/長ねぎ
17 火	栗ごはん(ごま) 銀だらの西京焼き きゅうりとキャベツのごま和え煮 筍とわかめのすまし汁	牛乳	シユガーパイ 牛乳	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	黒糖パン 鶏肉のアップルジンジャー焼き ほうれん草とコーンの炒め物 花野菜のシチュー	ソフトな小魚せん 麦茶	紫いもちんすこう 牛乳	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/ほうれん草/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 ブルコギ炒め かきたまみそ汁	きになる野菜 (赤ぶどう&トマト)	豆腐ドーナツ 牛乳	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	コーンライス 星形ポテト ヒレカツ ポイルキャベツ ABCミネストローネ さくらゼリー	きになる野菜 (赤ぶどう&トマト)	いちごホイップケーキ 牛乳	米/星形ポテト/小麦粉/生パン粉/油/アルファ/トマコ/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	ししじゅーし 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	牛乳	オレンジチーズケーキ 牛乳	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	肉みそパゲティ キャベツスープ 明治 ミラフル	牛乳	お米deガトーショコラ 牛乳	エルボスパゲティ/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 金目鯛の煮付け 根菜の温サラダ(ごま) じゃがいものみそ汁	きになる野菜 (アツプル&キャロット)	もものクラフティ 牛乳	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/やわらかちくわ/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	ミルクパン 野菜のポロネーゼ風 コーンクリームスープ 牧場の朝ヨーグルト(プレーン)	牛乳	ツナぱおにぎり 麦茶	ミルクパン/エルボスパゲティ/油/米/ゴマ油	豚もも挽肉/鶏もも小間肉/加じみ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	チキンカレー 春雨サラダ風煮 ジョア(マスカット)	ぱりぱりパン 麦茶	手作りいちごジャムサンド 牛乳	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/冷凍グリーンピース/キャベツ/きゅうり/いちご/レモン汁
12・26 木	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ キャロットラペ 豆腐のみそ汁 ピーチフレッシュゼリー(12日)	牛乳	柑橘(オレンジ)(12日) せんべい(12日) 牛乳(12日) フローズンパリーのパフェ風ヨーグルト(26日) 麦茶(26日)	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)/ベリーミックス(26日)
13・27 金	納豆ごはん 鮭の黄金焼き ポイルスナップえんどう 鶏の五目みそ汁	牛乳	チーズベイクドポテト 牛乳	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/スナックえんどう/にんじん/だいこん/長ねぎ
14・28 土	鶏の旨辛みそ丼 ワンタンと野菜のスープ カップdeヤクルト	牛乳	せんべい 牛乳	米/砂糖/片栗粉/ウエーブワンタン	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 すき焼き風煮 なばなのみそ汁 幼児ぶどうジュース	牛乳	★八王子ラーメン 麦茶	米/砂糖/油/冷凍ラーメン/ゴマ油	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/焼き豚/なたと	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	かぼちゃパン 豆腐のグラタン さつま芋豆乳みそスープ	牛乳	フレンスクレープ(お祝い) パック牛乳	卵なしかぼちゃパン/油/さつまいも	絞豆腐/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、よろしくお願いいたします。

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パ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 556kcal
たんぱく質 21.0g
脂質 17.0g

はちおうじ食育キャラクター
はつちくん

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！](#)