



# 3歳以上児 献立表



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
4・18 土	つなのはたーじょうゆすばけてい きゃべつとじゃがいものすーぷ じよあ(ますかつと)	はらじゆくどつぐちーず ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/パ ター/油/じゃがいも	まぐろ缶詰(油漬ルーライ ト)/かまぼこ/ジョア (マスカット)	たまねぎ/にんじん/干し 椎茸(スライス)/キャベツ/ 冷凍ホールコーン
6 月	ごはん こうやどうふいりまつかぜやき(ごま) こうはくなますふうに かまぼこいりすましじる へびどしこくさんだいだいばぼろあ おしょうがつめにゆー	くりきんとんふう ぎゅうにゅう	米/白いりごま/砂糖/ 片栗粉/巴年産だいだ いパバロア/さつま芋/ 栗甘露煮	豚もも挽肉/高野豆腐 (細切り)/白みそ/か まぼこ/生クリーム	たまねぎ/れんこん/だい こん/にんじん/えのきた け/こまつな/長ねぎ
20 月	ごはん よだれどり ぐるりふゆやさい とうふとながいののみそしる	ういんなーどーなつ ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/油/ 長いも/ホットケーキミッ クス/小麦粉	鶏もも切り身/豆腐/ 乾燥カットわかめ/白み そ/ポークウインナー/ 牛乳	長ねぎ/れんこん/かほ ちゃ(1/4カット)/にんじん
7 火	★なん ★ちきんかれー ごぼうのおんさらだ(ごま) のむよーぐると せんになんほいくえんりくえすとめにゆー	ななくさたまごじょうどん むぎちゃ	ナン/じゃがいも/油/ マヨドレ/白いりごま/ 砂糖/茹でうどん	鶏もも小間肉/ちくわ 別撰(5本入)/メイトー 飲むヨーグルト/油揚げ /たまご	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/ごぼう/ きゅうり/冷凍ホールコーン /七草フリーズドライ/だい こん/えのきたけ
21 火	★なん ★どらいかれー ごぼうのおんさらだ(ごま) のむよーぐると たかおほいくえんりくえすとめにゆー	はちおうじらーめん むぎちゃ	ナン/油/マヨドレ/白 いりごま/砂糖/中華め ん/ゴマ油	豚もも挽肉/ちくわ別 撰(5本入)/メイトー飲 むヨーグルト/焼き豚/ なると	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/ごぼう/ きゅうり/冷凍ホールコーン /小松菜/もやし
8・22 水	まーぼーらいす やさいのなんばんふうに きくらげとたまごのすーぷ	こめこのりんごけーき ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ ゴマ油/米粉パウダー/ パンケーキ用/バター/オ リーブ油	絞り豆腐/豚もも挽肉 /赤みそ/たまご/調 製豆乳/生クリーム	にんじん/長ねぎ/干し椎 茸(スライス)/だいこん/ きゅうり/たまねぎ/きくら げスライス(乾)/りんごジャ ム
9・23 木	らいす とまとそーすはんぱーぐ やさいこんそめすーぷ	きなこおふらすく ぎゅうにゅう	米/油/片栗粉/砂糖/ じゃが芋/小町麩/パ ター/オリーブ油	豚もも挽肉/ショルダー ベーコン/きな粉	たまねぎ/にんじん/キャ ベツ/トマト缶/しめじ
10・24 金	にんじんしらすおこわ あかうおのおこわじやき ゆでぶろっこりー みぞれみそしる なかのほいくえんにんきめにゆー	【10にち】 ごへいもち(ごま) ぎゅうにゅう 【24にち】 つなさんど ぎゅうにゅう	米/もち米/砂糖/片栗 粉/白すりごま(10日)/ 食パン(24日)/マヨドレ (24日)	しらす干し/あかうお/ 鶏もも小間肉/生揚げ /白みそ/赤みそ(10 日)/まぐろ缶詰(24 日)	にんじん/ブロッコリー/だ いこん/チンゲンサイ/しめ じ/きゅうり(24日)
11・25 土	ぶたどん ぐだくさんみそしる まきばのあさよーぐるといちご	せんべい みるくこあ	米/油/砂糖/ココア	豚もも小間肉/豆腐/ 白みそ/牧場の朝ヨーグ ルトいちご/牛乳	たまねぎ/にんじん/だい こん/ごぼう/こまつな
27 月	ごはん てづくりそふとふりかけ こうやどうふととりにくのもの かぼちゃのみそしる	きやろつとまふいん ぎゅうにゅう	米/白いりごま/砂糖/ 油/ホットケーキミックス /オリーブ油/バター	鶏もも小間肉/高野豆 腐(細切り)/油揚げ/ 白みそ/かつお節/加 らんと鉄分の多いミルク	にんじん/れんこん/チン ゲンサイ/干し椎茸(スライ ス)/かぼちゃ(1/4カット) /しめじ/長ねぎ
14・28 火	みるくぼん ★ちきんくりーむしゅー はくさいとほうれんそうのさらだに おれんじじゅーす もとはちおうじほいくえんりくえすとめにゆー	こーんちゃめしおにぎり ぎゅうにゅう	ミルクパン/じゃがいも /油/ゴマ油/砂糖/米	鶏もも小間肉/加らんと 鉄分の多いミルク/ ポークハム(プレスム)	にんじん/たまねぎ/冷凍 グリーンピース/はくさい/ ほうれんそう/冷凍ホール コーン/オレンジジュース
15 水	ごはん ぶり&だいこんのにつけ もずくのみそしる みかん	よーぐるとぼん ぎゅうにゅう	米/砂糖/片栗粉/強力 粉/油/チョコチップ/ ココア(5歳児)	ぶり/豆腐/もずく/ 白みそ/プレーンヨーグ ルト	だいこん/にんじん/長ね ぎ/みかん
29 水	ごはん ぶり&だいこんのにつけ もずくのみそしる みかん	ふるーつとらいふる ぎゅうにゅう	米/砂糖/片栗粉/スポ ンジシート	ぶり/豆腐/もずく/ 白みそ/プレーンヨーグ ルト/フローズンホイッ プ	だいこん/にんじん/長ね ぎ/みかん/ミックスフル ーツ缶
16・30 木	わかめごはん とりにくのこーんふれーくやき にんじんのあまに こんさいみそしる びーちぜりー(30にち) 30にち:たんじょうかい	だいがくいも(ごま) ぎゅうにゅう	米/マヨドレ/コーンフ レーク/砂糖/さといも /さつまいも/油/黒い りごま/ピーチゼリー (30日)	わかめごはんの素/鶏 もも切り身/白みそ	にんじん/ごぼう/だいこ ん/しめじ/こまつな
17・31 金	おいもごはん(ごま) いりどうふ はくさいとあぶらあげのみそしる たかおほいくえんりくえすとめにゆー	★あじさいぜりー びすけつと むぎちゃ	米/さつまいも/白いり ごま/油/砂糖	絞り豆腐/豚もも小間 肉/油揚げ/白みそ/ 粉寒天	にんじん/たまねぎ/干し 椎茸(スライス)/チンゲンサ イ/冷凍グリーンピース/はく さい/えのきたけ/ぶどう ジュース/白桃缶

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。

★は各園の5歳児クラスのリクエスト献立です。

🍷 今月の旬・・・ほうれん草、白菜、大根、ブロッコリー等です。給食にも登場します。

### 🍷 行事食

保育園では、安全確保のため、お餅は提供しません。

#### 6日:お正月メニュー

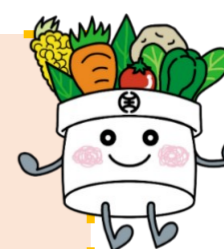
この日のメニューは、隠し事のない正直な生き方ができますよにとの意味がある松風焼、一家の平和を願う意味のあるなます、はんぺんを入れたお雑煮風のすまし汁、おやつには一年の豊かさを願う栗きんとんをアレンジしたおやつを楽しみます。

#### 10日:鏡開き

お正月で飾ったお餅を片付けて食べる行事です。保育園では安全のためお餅は提供しませんが、調理員さんが作る五平もちで雰囲気満喫できたらと思います。本来は11日ですが、前日に提供します。

#### 7日:七草うどん

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)



今月の栄養給与量  
 エネルギー 543kcal  
 たんぱく質 20.1g  
 脂質 15.1g

はちおうじ食糧キャラクター  
はっちくん

公立保育園の給食レシピを紹介しています!



1月の公立保育園人気メニュー10・24日(金)に中野保育園で人気の「にんじんとしらすおこわ」が登場しま

子育て応援サイトで紹介しています!  
[こちらをクリック!](#)