



3歳未満児 献立表



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
4・18 土	ツナのバター醤油スパゲティ キャベツとじゃが芋のスープ ジョア(マスカット)	牛乳	原宿ドックチーズ 牛乳	エルボスパゲティ/バ ター/油/じゃがいも	まぐろ缶詰(油漬/ク レーム)/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 高野豆腐入り松風焼き(ごま) 紅白なます風煮 かまぼこ入りすまし汁 巳年国産だいたいババロア	牛乳	栗きんとん風 牛乳	米/白いりごま/砂糖/ 片栗粉/巳年国産だ いたいババロア/さつ まい芋/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 よだれ鶏 グリンピース野菜 豆腐と長いものみそ汁	牛乳	ウインナードーナツ 牛乳	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 ぼちゃ(1/4カット)/に んじん
7 火	★ナン ★チキンカレー ごぼうの温サラダ(ごま) 飲むヨーグルト	牛乳	七草卵とじうどん 麦茶	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	★ナン ★ドライカレー ごぼうの温サラダ(ごま) 飲むヨーグルト	牛乳	八王子ラーメン 麦茶	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	マーボーライス 野菜の南蛮風煮 きくらげとたまごのスープ	野菜ジュース(グレープ)	米粉のりんごケーキ 牛乳	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	ライス トマトソースハンバーグ 野菜コンソメスープ	牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	米/油/片栗粉/砂糖/ じゃが芋/小町麩/バ 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/カ ャベツ/トマト缶/し めじ
10・24 金	にんじんしらすおこわ 赤魚の塩麹焼き ゆでブロッコリー みぞれみそ汁	鉄塩せん 麦茶	【10日】 五平もち(ごま) 牛乳 【24日】 ツナサンド 牛乳	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	豚丼 具だくさんみそ汁 牧場の朝ヨーグルトいちご	牛乳	せんべい ミルクココア	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 手作りソフトふりかけ 高野豆腐と鶏肉の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳	キャロットマフィン 牛乳	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/ 加ゆ らみと鉄分の多いミ 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	ミルクパン ★チキンクリームシチュー 白菜とほうれん草のサラダ煮 オレンジジュース	牛乳	コーン茶飯おにぎり 牛乳	ミルクパン/じゃがい も/油/ゴマ油/砂糖/ 米	鶏もも小間肉/加ゆ らみと鉄分の多いミ ルク/ ポークハム(プレス ド)	にんじん/たまねぎ/ 冷凍 グリーンピース/はく さい/ ほうれん草/冷凍 ホール コーン/オレンジ ジュース
15 水	ごはん ぶり大根の煮付け もずくのみそ汁 みかん	幼児 野菜&フルーツ	ヨーグルトパン 牛乳	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 ぶり大根の煮付け もずくのみそ汁 みかん	幼児 野菜&フルーツ	フルーツライフル 牛乳	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/ミク スフル ーツ缶
16・30 木	わかめごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 人参の甘煮 根菜みそ汁 ピーチゼリー(30日)	ふんわりソフトせん 麦茶	大学芋(ごま) 牛乳	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	お芋ごはん(ごま) 炒り豆腐 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳	★あじさいゼリー ビスケット 麦茶	米/さつまいも/白 い りごま/油/砂糖	絞豆腐/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 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・みそ汁のだけ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こ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を楽しみたいと思います。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、ほとけのざ、ごぎょう、はこべら)



今月の栄養給与量
エネルギー 530kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 15.8g

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!



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」が登場します!

子育て応援サイトで紹介しています!
[こちらをクリック!](#)