

# 3歳未満児 献立表

八王子市立長房中央保育園

| 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<br>親子煮<br>もやしと胡瓜の中華和え煮<br>小松菜と油揚げのみそ汁                 | 牛乳                     | じゃこマヨドレチーズトースト<br>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/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       | ちらし寿司(卵なし)<br>銀だらの西京焼き<br>きゅうりとキャベツのごま和え煮<br>菜の花のすまし汁     | 牛乳                     | 桜もち<br>ひな菓子<br>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    | ごはん<br>銀だらの西京焼き<br>きゅうりとキャベツのごま和え煮<br>筍とわかめのみそ汁           | 牛乳                     | スイートポテトパイ<br>牛乳   | 米/砂糖/白すりごま/パイシート/砂糖/さつまいも   | ぎんだら/白みそ/乾燥カットわかめ/生クリーム/牛乳/バター                           | 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<br>鶏肉のアップルジンジャー焼き<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>花野菜のシチュー       | ソフトな小魚せん<br>麦茶         | 紫いもちんすこう<br>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/シールドベーコン/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<br>ブルコギ炒め<br>かきたまみそ汁                                  | ヤクルト<br>(ピーチ味)         | 豆腐ドーナツ<br>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      | コーンライス 星形ポテト<br>ヒレカツ<br>ポイルキャベツ<br>★ABCミネストローネ<br>さくらゼリー  | ヤクルト<br>(ピーチ味)         | いちごホイップケーキ<br>牛乳  | 米/星形ポテト/小麦粉/生パン粉/油/アルファルト/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<br>豆腐チャンプルー<br>大根のみそ汁                               | 牛乳                     | オレンジチーズケーキ<br>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  | 肉みそスパゲティー<br>キャベツスープ<br>明治 ミラフル                           | 牛乳                     | お米deガトーショコラ<br>牛乳   | 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<br>金目鯛の煮付け<br>根菜の温サラダ(ごま)<br>じゃがいものみそ汁                | きになる野菜<br>(アップル&キャロット) | もものクラフティー<br>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<br>野菜のポロネーゼ風<br>コーンクリームスープ<br>牧場の朝ヨーグルト(ぶどう)        | 牛乳                     | ツナっばおにぎり<br>麦茶  | ミルクパン/エルボスパゲティー/油/米/ゴマ油   | 豚もも挽肉/鶏もも小間肉/加ゆ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<br>春雨サラダ風煮<br>ジョア(マスカット)                           | ぱりぱりパンプキン<br>麦茶        | 手作りいちごジャムサンド<br>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<br>★鶏の唐揚げ<br>キャロットラペ<br>豆腐のみそ汁<br>ピーチフレッシュゼリー(12日) | 牛乳                     | 柑橘(オレンジ)(12日)<br>せんべい(さっぱり塩味12日)<br>牛乳(12日)<br>フローズンベリーのパフェ風ヨーグルト(26日)<br>麦茶(26日) | 米/片栗粉/油/砂糖/オリブ油/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<br>鮭の黄金焼き<br>ポイルスナップえんどう<br>鶏の五目みそ汁                 | 牛乳                     | チーズベイクドポテト<br>牛乳  | 米/マヨドレ/さといも/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 | 鶏の甘辛みそ丼<br>ワンタンと野菜のスープ<br>カップdeヤクルト                       | 牛乳                     | せんべい(アンパンマンのおやさいせんべい)<br>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<br>すき焼き風煮<br>なばなのみそ汁<br>幼児ぶどうジュース           | 牛乳                     | ★八王子ラーメン<br>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                    | 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<br>豆腐のグラタン<br>さつま芋豆乳みそスープ                          | 牛乳                     | フレンスクレープ(お祝い)<br>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 549kcal  
たんぱく質 20.9g  
脂質 16.7g

はちおうし食育キャラクター  
はっちゃん

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！](#)