



3歳以上児 献立表

八王子市立千人保育園

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
5 月	ほたてごはん こうやどうふといまつかせやき(ごま) こうはくなますふうに はなふとたけのこのすまじる うまどしこくさんだいだいばばろあ	くりきんとんふう ぎゅうにゅう 5にち:おしょうがつめにゅー	米/白いりごま/砂糖/ 片栗粉/花ふ/さつまい も/粟甘露煮	ほたて貝ほぐし身/豚 もも挽肉/高野豆腐/ 白みそ/生クリーム	たまねぎ/れんこん/だい こん/にんじん/茹だけの こ/チングンサイ
19	ごはん よだれどり ぐりるふゆやさい はくさいとうにゅうみそーぶ	ほんけーき じゃむほいつぶぞえ ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/油/ フローズンホイップ/い ちごジャム	鶏もも切り身/鶏むね 小間肉/白みそ/調製 豆乳	長ねぎ/れんこん/かぼ ちゃ/はくさい/にんじん /たまねぎ/えのきたけ
6・20 火	まーぼーらいす ちゅうかきゅうり にらのちゅうかすーぶ	こめこのあーもんどいりきゃろっとまふいん 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/アーモンド 粉/バター	絞り豆腐/豚もも挽肉/ 赤みそ/カルシウムと 鉄分の多いミルク	にんじん/長ねぎ/干し椎 茸/きゅうり/たまねぎ/ はくさい/にら/冷凍ホー ルコーン
7・21 水	なん ぱーくかれー きりぼしばんばんじー(ごま) まめびよいちごあじ	ななくさたまごとじうどん(7にち) むぎちゃん(7にち) よーぐるとばん(21にち) ぎゅうにゅう(21にち) 7にち:ななくさおやつ	ナン/じゃがいも/油/ 砂糖/白すりごま/茹で うどん(7日)/強力粉 (21日)/チョコチップ (21日)	豚もも挽肉/鶏むね小 間肉/鶏もも小間肉(7 日)/油揚げ(7日)/た まご(7日)/ブレーン ヨーグルト(21日)	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリンピース/切干し大根 /きゅうり/七草フリーズド ライ(7日)/だいこん(7日) /えのきたけ(7日)
8・22 木	ごはんてづくりそとふりかけ(ごま) なまあげのそぼろに かぼちゃのみそしる	ういんなーどーなつ ぎゅうにゅう	米/白いりごま/砂糖/ 油/片栗粉/ホットケー キミックス/小麦粉	かつお節/生揚げ/鶏 もも挽肉/油揚げ/白 みそ/ポークウインナー/ 牛乳	にんじん/たまねぎ/チ ンゲンサイ/かぼちゃ/しめじ /長ねぎ
9・23 金	ごはん ぶりのてりやき にんじんのあまに みぞれじる	ごへいもち(ごま)(9にち) びすけっと(23にち) りんご(23にち) ぎゅうにゅう 9にち:かがみびらきおやつ	米/砂糖/片栗粉/もち 米(9日)/白すりごま(9 日)	ぶり/鶏もも小間肉/ 生揚げ/赤みそ(9日)	にんじん/だいこん/チ ンゲンサイ/しめじ/りんご (23日)
10・24 土	ぶたどん ぐだくさんみそしる しょくぶつうまれのぱっちんぱりん	せんべい みるくここあ	米/油/砂糖/さといも/ ココア	豚もも小間肉/豆腐/ 白みそ/牛乳	たまねぎ/にんじん/しら たき/だいこん/こまつな
26 月	ごはん れんこんはんぱーぐ ばたーこーんいため やさいすーぶ	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	米/油/片栗粉/バター/ じゃがいも/さつまい も/砂糖	豚もも挽肉/ショルダー ベーコン/牛乳/生クリーム	れんこん/たまねぎ/冷凍 ホールコーン/にんじん
13・27 火	ばたーふれーく ★ちきんくりーむしちゅー はくさいとほうれんそうのさらだに ★みかん	わかめとつのまぜごはん むぎちゃん	バターフレーク/じゃがいも/ 油/ゴマ油/砂糖/米	鶏もも小間肉/加シムと 鉄分の多いミルク/ ポークハム/乾燥カット わかめ/まぐろ缶詰	にんじん/たまねぎ/冷凍 グリンピース/はくさい/ ほうれんそう/冷凍ホール コーン/みかん/長ねぎ
14・28 水	ごはん しろみざかなのいそべあげ にんじんとしらたきのきんぴら もずくのみそしる まきばのあさよーぐるとぶどう	こんぼたおふらすく ぎゅうにゅう	米/小麦粉/油/ゴマ油/ 砂糖/小町麩/バター	メルルーサ/青のり粉/ 生揚げ/もずく/白 みそ	にんじん/しらたき/たま ねぎ/長ねぎ/チングンサ イ
15・29 木	ゆかりごはん とりにくのこーんふれーくやき ゆでぶうっこりー こんさいみそしる すとろべリーふれっしゅぜりー(29にち)	ここあくりーむさんど ぎゅうにゅう 29にち:たんじょうかい	米/マヨドレ/コーンフ レーク/さといも/卵な しバターロール/ココア/ 砂糖/コーンスターク/ バター	鶏もも切り身/白みそ/ 加シムと鉄分の多いミ ルク	ゆかり粉/プロッコリー/ご ぼう/だいこん/にんじん/ こまつな
16・30 金	さけのしおこんぶごはん(ごま) こうやどうふととりにくのもの はくさいとあぶらあげのみそしる	きなこくつきー ぎゅうにゅう	米/白いりごま/油/砂 糖/ホットケーキミックス/ 小麦粉/バター	生さけ/塩昆布/鶏も も小間肉/高野豆腐/ 油揚げ/白みそ/きな 粉/調整豆乳	にんじん/れんこん/チ ンゲンサイ/干し椎茸/はく さい/たまねぎ
17・31 土	ばたーしようゆすばげていー ちきんすーぶ じょあ(ぶるーべりー)	はらじゅくどぐちーず ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/バ ター/油	ショルダーベーコン/鶏 もも小間肉	たまねぎ/ほうれんそう/ しめじ/にんじん/チングン サイ

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！

1月が旬の食材

はくさい、かぼちゃ、れんこん、ほうれん草、だいこん、ぶり、みかん、りんご

行事食

5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う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、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めます。

7日:七草卵とじうどん

七草は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)

9日:鏡開き

11日の鏡開きに合わせておやつで五平もちを提供します。鏡開きにはお正月に飾った神様へのお供え物を食べることで、神様の力をいただき、一年の健康や幸運を祈る意味があります。

公立保育園人気メニュー

16・30日(金)は
八王子市立多賀保育園の人気メニュー
「鮭の塩昆布ごはん」が登場します！

今月の栄養給与量
エネルギー 559kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 16.6g

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！

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！