











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	ぼたてごはん 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 はなふとたけのこのすましじる うまどしこくさんだいだいばろあ		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／花ふ／さつまい も／栗甘露煮	ぼたて貝ほぐし身／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／茹たけ のこ／チンゲンサイ
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すーぷ		はんけーき 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ぷ		こめこのあーもんどいりきやろっとまふいん 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 ぼーくかれー 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(7にち) よーぐるとぼん(21にち) ぎゅうにゅう(21にち)	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)／プレーン ヨーグルト(21日)	たまねぎ／にんじん／冷凍 グリーンピース／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 てづくりそふとふりかけ(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	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ぶっちゃんぷりん		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 れんこんはんばーぐ ばたーこーんいため やさいすーぷ		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／シヨルダー 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		わかめとつなのまぜごはん むぎちゃ	バター／ク／じゃがいも／ 油／ゴマ油／砂糖／米	鶏もも小間肉／加ゆムと 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 グリーンピース／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／チンゲンサ イ
15・29	木	ゆかりごはん とりにくのこーんふれーくやき ゆでぶろっこりー こんさいみそしる すとりべり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	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／コーンスターチ ／バター	鶏もも切り身／白みそ ／加ゆムと鉄分の多いミ ルク	ゆかり粉／ブロッコリー／ご ぼう／だいこん／にんじん ／こまつな
16・30	金	さけのしおこんがごはん(ごま) こうやどうふととりにくのにも 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	ばたーしょうゆすばげていー ちきんすーぷ じよあ(ぶるーべりー)		はちじゅくどうぐちーず ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー／バ ター／油	シヨルダーベーコン／鶏 もも小間肉	たまねぎ／ほうれんそう／ しめじ／にんじん／チンゲン 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、ほとけのぞ、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！](#)