



3歳未満児 献立表

八王子市立千人保育園

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 親子煮 もやしと胡瓜の中華和え煮 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳	★チーストースト(2日) じゃこマヨドレチーストースト(16日) 牛乳	米/砂糖/ゴマ油/食パン/マヨドレ(16日)	鶏もも小間肉/たまご/なると/油揚げ/白みそ/ミックスチーズ(2日)/しらす干し(16日)/粉チーズ(16日)	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 火	ちらし寿司(卵なし) 銀だらの西京焼き たくあんと野菜のおかか和え煮 菜の花のすまし汁	牛乳	桜もち ひな菓子 牛乳	米/砂糖	鮭フレーク/ぎんだら/白みそ/プチはんぺん/ブレン/かつおくだし	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/たくあん漬/キャベツ/なばな/だいこん/長ねぎ
17 火	さくらずし 銀だらの西京焼き たくあんと野菜のおかか和え煮 筍とわかめのすまし汁	牛乳	シュガーパイ 牛乳	米/砂糖/パイシート/グラニュー糖	油揚げ/ぎんだら/かつおくだし/白みそ/乾燥カットわかめ	にんじん/干し椎茸/キャベツ/たくあん漬/茹たけのこ/長ねぎ/えのきたけ
4・18 水	黒糖パン 鶏肉のアップルジンジャー焼き ほうれん草とコーンの炒め物 花野菜のシチュー	ソフトな小魚せん 麦茶	紫いもちんすこう 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/ショルダーベーコン/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 ブルコギ炒め かきたまみそ汁	きになる野菜 (赤ぶどう&トマト)	豆腐ドーナツ 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 木	にんじんライス 星形ポテト あじのパン粉焼き ポイルキャベツ マヨドレ添え ★ABCスープ さくらゼリー	きになる野菜 (赤ぶどう&トマト)	★米粉バナナケーキ ホイップ添え 牛乳	米/星形ポテト/生パン粉/マヨドレ/オリーブ油/アルファベットマカニ/砂糖/米粉パウダー/バナナ/ホイップ/フローズンホイップ	あじ/ショルダーベーコン/カルシウムと鉄分の多いミルク	にんじん/パセリ/キャベツ/たまねぎ/はくさい/バナナ
6 金	しじゅーし 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	牛乳	★ガルピズビーチゼリー ソフトせんべい塩味 牛乳	米/油/ゴマ油/カルピス	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/粉寒天	にんじん/もやし/たまねぎ/だいこん/長ねぎ/こまつな/白桃缶
7・21 土	肉みそパゲティ キャベツスープ 明治 ミラフル	牛乳	お米deカトーシヨコ 牛乳	エルボスパゲティ/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 金目鯛の煮付け 根菜の温サラダ(ごま) じゃがいものみそ汁	きになる野菜 (アップル&キャロット)	★パフェ風フルーツヨーグルト(9日) 麦茶(9日) もものクラフティ(23日) 牛乳(23日)	米/砂糖/マヨドレ/白いりごま/じゃがいも/コーンフレーク(9日)/フローズンホイップ(9日)/たまご(23日)/カルシウムと鉄分の多いミルク(23日)/生クリーム(23日)	さんめだい/やわらかちくわ/油揚げ/白みそ/ブレンヨーグルト(9日)/フローズンホイップ(9日)/たまご(23日)/カルシウムと鉄分の多いミルク(23日)	れんこん/ごぼう/にんじん/さやいんげん/だいこん/ミックスフルーツ缶(9日)/白桃缶(23日)
10 火	ミルクパン 野菜のポロネーゼ風 ★わかめスープ 牧場の朝ヨーグルト(ブレン)	牛乳	★中華おこわおにぎり 牛乳	ミルクパン/エルボスパゲティ/油/米/もち米/ゴマ油/砂糖	豚もも挽肉/乾燥カットわかめ	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/はくさい/長ねぎ
24 火	ミルクパン 野菜のポロネーゼ風 コーンクリームスープ 牧場の朝ヨーグルト(ブレン)	牛乳	ツナっばおにぎり 麦茶	ミルクパン/エルボスパゲティ/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 春雨サラダ風煮 ジョア(マスカット)	ぱりぱりパンブキン 麦茶	手作りいちごジャムサンド 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 ★鶏の唐揚げ キャロットラペ 豆腐のみそ汁 ピーチフレッシュゼリー(12日)	牛乳	柑橘(オレンジ)(12日) せんべい(12日) 牛乳(12日) 磯沼牧場のヨーグルト(26日) ミニベルギーワッフル(26日) 麦茶(26日)	米/片栗粉/油/砂糖/オリーブ油	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)
13・27 金	★納豆ごはん 鮭の黄金焼き ポイルスナップえんどう 鶏の五目みそ汁	牛乳	チースバイドポテト 牛乳	米/マヨドレ/さいとも/じゃがいも/バター	ひきわり納豆/かつおくだし/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	鶏の旨辛みそ丼 ワンタンと野菜のスープ カップdeヤクルト	牛乳	せんべい 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 ゆかりこまひじきふりかけ すき焼き風煮 なばなのみそ汁 幼児ぶどうジュース	牛乳	八王子ラーメン 麦茶	米/白いりごま/砂糖/油/冷凍ラーメン/ゴマ油	米ひじき/かつお粉末/絞豆腐/豚肩ロース脂身付/油揚げ/白みそ/焼き豚/なると	ゆかり粉/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	かまちゃんパン 豆腐のグラタン さつま芋豆乳みそスープ	牛乳	フランスクレープ(お祝い) バック牛乳	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、よろしくお願いいたします。

26日(木)のおやつは、八王子産の磯沼牧場のヨーグルトを提供します！



今月の栄養給与量
エネルギー 546kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 16.7g

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！](#)