



3歳以上児 献立表

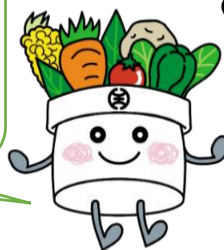
八王子市立保育園

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	はたてごはん 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いばろあ	くりきんとんかう 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	はたて貝ほぐし身／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	ばんけーき 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	きやろつとまふいん ぎゅうにゅう	米／油／砂糖／片栗粉／ ゴマ油／ホットケーキミッ クス／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 ★どらいかれー 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) よーぐるとばん(21にち) ぎゅうにゅう(21にち)	ナン／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)／ココア (21日・5歳児)	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 かぼちゃのみそじる	★てづくりどーなっつ 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／グラニュー糖	かつお節／生揚げ／鶏 もも挽肉／油揚げ／白 みそ／カルシウムと鉄分 の多いミルク	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 ぐだくさんみそじる しよ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 れんこんはんぱーぐ ばたーこーんいため やさいこんそめすーぷ	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	米／油／片栗粉／生パン 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 ちきんくーりーむしちゅー はくさいとほうれんそうのさらだに みかん	わかめとつなのまぜごはん むぎちゃ	バター／ルーク／じゃがいも／ 油／ゴマ油／砂糖／米	鶏もも小間肉／加ゆと 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 もずくのみそじる まきばのあさよーぐるとぶどう	こんぼたおからすく 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	ゆかりごまごはん とりにくのこーんふれーくやき ゆでぶろっこりー こんさいみそじる すとりゃ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／白いりごま／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もの はくさいとあぶらあげのみそじる	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)	はらじゅくどつぐちーず 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。

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 16.1g

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！](#)

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さんとんをアレンジしたおやつを楽しみます。

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。

5歳児リクエストメニュー

先月に引き続き、今月も献立に5歳児のリクエストメニューを取り入れています！

★のついたメニューがリクエストメニューとなっています。来月以降も楽しみにしててくださいね。