



3歳以上児 献立表

八王子市立津久田保育園

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
1・15	月	わかめごはん(1にち) ごはん(15にち) だいのんのそぼろに ぶたにくとちんげんさいのみそしる みかん		きなこあげぱん ぎゅうにゅう		アルファ化米わかめ(1日) ／米(15日)／油／砂糖／ 片栗粉／丸パン／グラ ニュー糖	鶏もも挽肉／豚もも小間肉 ／白みそ／きな粉	だいこん／にんじん／こまつな ／チンゲンサイ／長ねぎ／しめじ ／みかん
2・16	火	きざみこんぶとつなのたきこみごはん たまごいりふちゃんぷるー なめこのみそしる		よーぐるとぼんち(2にち) びすこ(びちく)(2にち) むぎちゃ(2にち) のりとこーんのかきあげ(16にち) ゅうにゅう(16にち)		米／焼ふ(車ふ)／油／小麦 粉(16日)	まぐろ缶詰(油漬フレーク付) ／刻み昆布／ショルダー ベーコン／たまご／豆腐／ 白みそ／牛乳(2日)／飲む ヨーグルト(2日)／焼きのり (16日)	にんじん／しめじ／たまねぎ ／キャベツ／なめこ／長ねぎ／ミッ クスフルーツ缶(2日)／みかん缶 (2日)／冷凍ホールコーン(16日)
3・17	水	だいすちーずぱん かわりきんぴら こーんくりーむすーぷ		たぬきおにぎり ぎゅうにゅう		ダイチーずパン／エルボスパ ゲティー／砂糖／油／米／ 天かす	鶏もも小間肉／加シムと鉄 分の多いミルク／青のり粉 ／かつお粉末	ごぼう／にんじん／さやいんげん ／たまねぎ／チンゲンサイ／冷凍 ホールコーン／クリームコーン
4・18	木	ごはん しおざけ(4にち) ぶりのしおやき(18にち) ほうれんそうとはむのあえに とんじる		しゅがーばたーとーすと ぎゅうにゅう		米／じゃがいも／油／食パ ン／バター／グラニュー糖	甘塩ざけ(4日)／ぶり(18 日)／ポークハム／豚もも小 間肉／白みそ	ほうれんそう／もやし／にんじん ／だいこん／長ねぎ
5・19	金	さつまいもごはん(ごま) ぶたのしょうがやき ほいるきゃべつまよどれぞえ おふとえのきのみそしる やくると		みそおでん すていっくちーず むぎちゃ		米／さつまいも／白いりご ま／砂糖／油／マヨドレ／ 小町麴	豚もも小間肉／白みそ／Ne wヤクルト／ちくわ／はんパ ん／たいみそ	たまねぎ／キャベツ／にんじん ／えのきたけ／長ねぎ／だいこん
6・20	土	ふわふわかれーどん はるさめすーぷ じゃあ(ぶれーん)		ひすけっと ぎゅうにゅう		米／油／春雨	高野豆腐／豚もも挽肉／鶏 もも小間肉／給食用ｼｮｰ (ﾌﾞﾚｰﾝ80ml)	たまねぎ／にんじん／冷凍グリーン ピース／長ねぎ／はくさい／冷凍 ホールコーン
8	月	ごはん ゆかりごまひじきふりかけ かぼちゃとぶたにくのいためもの なるといりかきたまみそしる		すのーぼーる ぎゅうにゅう		米／白いりごま／油／砂糖 ／片栗粉／小麦粉／アーモ ンド粉／バター／粉糖	米ひじき／かつお粉末／豚 もも小間肉／なると／白み そ／たまご	ゆかり粉／かぼちゃ／長ねぎ／ほ うれんそう／えのきたけ
22	月	ごはん ゆかりごまひじきふりかけ さわらのてりやき かぼちゃのにももの なるといりかきたまみそしる		ゆずくっきー ぎゅうにゅう		米／白いりごま／砂糖／片 栗粉／小麦粉／ホットケー キミックス／バター／オリ ーブ油／粉糖	米ひじき／かつお粉末／さ わら／なると／白みそ／た まご／カルシウムと鉄分の 多いミルク	ゆかり粉／かぼちゃ／長ねぎ／ほ うれんそう／えのきたけ／ゆず
9・23	火	ばたーちきんかれー こーるすろーさーだふうに みるーじゅ		みつくすふるーつぜりー せんべい ぎゅうにゅう		アルファ化米(9日)／米 (23日)／バター／油／砂 糖／マヨドレ	鶏もも小間肉／チナリチー (ﾊﾟﾙｻﾞﾝ)／加シムと鉄分の 多いミルク／ポークハム／ミ ルージュ／粉寒天	たまねぎ／にんじん／ﾄﾏﾄ水煮缶 ／キャベツ／冷凍ホールコーン ／パインジュース／オレンジジュース ／ミックスフルーツ缶
10	水	ごはん ちくせんに かぶのみそしる ぶどうじゅーす		みるきーさつまいも ぎゅうにゅう		米／さといも／油／砂糖 ／さつまいも／バター	鶏もも小間肉／ちくわ／油 揚げ／白みそ／牛乳	にんじん／ごぼう／れんこん／糸 こんにゃく／さやいんげん／かぶ ／かぶの葉／チンゲンサイ／幼児 ぶどうジュース
24	水	おほしさまらいす ろーすとちきん ゆでぶろっこりー こめこまかろにいりみねすとろーね		くりすますかつがでぎーと ばなな ぎゅうにゅう		米／油／オリーブ油／星形 ポテト／砂糖／星型米粉マ カロニ	ポークウィンナー／鶏もも切 り身／鶏もも小間肉／ショ ルダーベーコン	たまねぎ／にんじん／冷凍グリーン ピース／ブロッコリー／キャベツ ／ﾄﾏﾄ水煮缶／バナナ
11・25	木	どうもろこしごはん さばのかおりあげ ほいるきゅうり ぶたにくときゃべつのみそしる りんごゼリー(11にち)		ここあほいっくけーき ぎゅうにゅう		米／ゴマ油／片栗粉／油 ／ホットケーキミックス／バ ター／ココア／砂糖／フ ローズンホイップ／りんご ゼリー(11日のみ)	さば／豚もも小間肉／白み そ／カルシウムと鉄分の多 いミルク	冷凍ホールコーン／きゅうり ／キャベツ／たまねぎ／にんじん
12・26	金	なん はくさいのくりーむに つなときりほしだいこんのさーだふうに		なっとうちゃーはん ぎゅうにゅう		ナン／油／バター／小麦粉 ／砂糖／ゴマ油／米	鶏もも小間肉／加シムと鉄 分の多いミルク／生クリーム ／まぐろ缶詰(油漬フレーク 付)／ひきわり納豆／鶏もも 挽肉／青のり粉	はくさい／チンゲンサイ／にんじん ／しめじ／切干し大根／きゅうり ／長ねぎ
13・27	土	なほりたん わかめすーぷ まきはのあさよーぐるといちご		べるぎーわっふる ぎゅうにゅう		エルボスパゲティー／油	ポークハム／かまぼこ／乾 燥カットわかめ／牧場の朝 ヨーグﾙﾄいちご	にんじん／たまねぎ／ピーマン ／キャベツ／長ねぎ

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。

🐟 12月が旬の食材 🐟

はくさい、さつまいも、だいこん、さば、かぼちゃ、みかん、ゆず、かぶ、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、さといも  
🐟 ぶりの解体 🐟 18日は、魚屋さんが来て、大きなぶりをさばく様子を間近で見ます。命をいただくことの大切さを  
感じる機会にします。

🍽️ 行事食 🍽️

22日：冬至に合わせて、給食にかぼちゃの煮物、おやつにゆずのクッキーを提供します。  
おうちでも「ゆず湯」や「ん」のつく食べ物で冬至を味わってみてくださいね☺  
24日：クリスマスにちなんだお楽しみメニューを提供します！お楽しみに！

🍽️ 公立保育園人気メニュー 🍽️

16日(火)は八王子市立石川保育園の人気メニュー「のりとコーンのかき揚げ」が登場します！

🍽️ 災害用備蓄食品の使用 🍽️

備蓄食品の使用 保育園では、備蓄食品をローリングストックしています。12月はアルファ化米わかめごはん(1日)、  
ビスコ(2日)、アルファ化米(9日)を使用予定です。

12月は各園でお楽しみ会があり、子ども達が楽しみにしているイベントの多い時季ですね。  
寒さはどんどん厳しくなりますが、体調管理に努めて、今年残りひと月も元気に過ごしましょう！



今月の栄養給与量

エネルギー  
571kcal  
たんぱく質 20.4g  
脂質 16.0g

はちおうし食育キャラクター  
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／