



3歳未満児 献立表

八王子市立津久田保育園

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
1・15	月	わかめごはん(1日) ごはん(15日) 大根のそぼろ煮 豚肉とキャベツ菜のみそ汁 みかん		まめびよいちご味	きなこ揚げパン 牛乳	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	刻み昆布と卵の炊き込みごはん 卵入り麩チャンプルー なめこのみそ汁		牛乳	ヨーグルトポンチ(2日) ビスコ(備蓄)(2日) 麦茶(2日) のりとコーンのかき揚げ(16日) 牛乳(16日)	米／焼ふ(車ふ)／油／小麦粉(16日)	まぐろ缶詰(油漬フルークait)／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	ダイスチーズパン かわりきんぴら コーンクリームスープ		むらさきいもせんべい 麦茶	たぬきおにぎり 牛乳	ダイスチーズパン／エルボスパゲティー／砂糖／油／米／天かす	鶏もも小間肉／加減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 塩鮭(4日) ぶりの塩焼き(18日) ほうれん草とハムの和え煮 豚汁		牛乳	シュガーパタートースト 牛乳	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) 豚のしょうが焼き ポイルキャベツマヨレ添え お麩とえのきのみそ汁 ヤクルト		オレンジジュース	みそおでん スティックチーズ 麦茶	米／さつまいも／白いりごま／砂糖／油／マヨレ／小町麩	豚もも小間肉／白みそ／Newヤクルト／ちくわ／はんぺん／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	ふわふわカレー丼 春雨スープ ジョア(プレーン)		牛乳	ビスケット 牛乳	米／油／春雨	高野豆腐／豚もも挽肉／鶏もも小間肉／給食用ジョア(プレーン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 かぼちゃと豚肉の炒め物 なると入りかきたまみそ汁		牛乳	スノーボール 牛乳	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 さわらの照り焼き かぼちゃの煮物 なると入りかきたまみそ汁		牛乳	ゆずクッキー 牛乳	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	バターチキンカレー コールスローサラダ風煮 ミルージュ		かぼちゃボーロ 麦茶	ミックスフルーツ せんべい 牛乳	アルファ化米(9日)／米(23日)／バター／油／砂糖／マヨレ	鶏もも小間肉／チキンスライス(パルザン)／加減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 筑前煮 かぶのみそ汁 ぶどうジュース		牛乳	ミルクーさつまいも 牛乳	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	お星さまライス ローストチキン ゆでブロッコリー 米粉マカロニ入りミネストローネ		牛乳	クリスマスカップデザート バナナ 牛乳	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	とうもろこしごはん さばの香り揚げ ポイルきゅうり 豚肉とキャベツのみそ汁 りんごゼリー(11日)		豆乳	ココアホイップケーキ 牛乳	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	ナン 白菜のクリーム煮 卵と切り干し大根のサタ風煮		きになる野菜(白ぶどう)	納豆チャーハン 牛乳	ナン／油／バター／小麦粉／砂糖／ゴマ油／米	鶏もも小間肉／加減ムと鉄分の多いミルク／生クリーム／まぐろ缶詰(油漬フルークait)／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	ナポリタン わかめスープ 牧場の朝ヨーグルトいちご		牛乳	ベルギーワッフル 牛乳	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	559kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	16.7g

はちおうじ食育キャラクタ-はっちくん

公立保育園の給食レシビを紹介しています！ぜひご覧ください。



子育て応援サイトで紹介しています！