



# 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  |
| 2・16 月  | ★なっとうそばろどん<br>もやしときゅうりのちゅうかあえに<br>こまつなとあぶらあげのみそしる                                     | じゃこまよどれちーずとーすと<br>ぎゅうにゅう  | 米/油/砂糖/ゴマ油/<br>食パン/マヨドレ   | 豚もも挽肉/ひきわり納<br>豆/油揚げ/白みそ/し<br>らす干し/粉チーズ                        | にら/長ねぎ/もやし/きゅ<br>うり/にんじん/こまつな/<br>しめじ/たまねぎ                                |
| 3 火     | ちらしずし(たまごなし)<br>ぎんだらのさいきょうやき<br>きゅうりときゃべつのごまあえに<br>なのはなのすましじる<br><b>3にち:ひなまつりメニュー</b> | さくらもち<br>ひながし<br>ぎゅうにゅう   | 米/砂糖/白すりごま  | 鮭フレーク/ぎんだら/<br>白みそ/プチはんぺんブ<br>レーン                              | むきえだまめ(冷凍)/にんじ<br>ん/れんこん/冷凍ホール<br>コーン/干し椎茸/きゅうり<br>/キャベツ/なばな/だいこ<br>ん/長ねぎ |
| 17 火    | さくらずし<br>ぎんだらのさいきょうやき<br>きゅうりときゃべつのごまあえに<br>たけのこわかめのすましじる                             | しゅがーばい<br>ぎゅうにゅう  | 米/砂糖/白いりごま/<br>白すりごま/パイシート/<br>グラニュー糖                                       | 油揚げ/ぎんだら/白み<br>そ/乾燥カットわかめ                                      | きゅうり/キャベツ/茹たけ<br>のこ/長ねぎ/えのきたけ   |
| 4・18 水  | こくとうぼん<br>とりにくのあつがるじんじゃーやき<br>ほうれんそうとこーんのそてー<br>はなやさいのしちゅー                            | むらさきもちんすこう<br>ぎゅうにゅう  | 卵なし黒糖パン/国産り<br>んごジャム/砂糖/小麦<br>粉/紫いもの粉/油                                     | 鶏もも切り身/シヨル<br>ダーベーコン/カルシウ<br>ムと鉄分の多いミルク                        | 冷凍ホールコーン/ほうれん<br>そう/たまねぎ/ブロッコ<br>リー/カリフラワー/にんじ<br>ん                       |
| 5 木     | ごはん<br>がるこぎいため<br>かきたまみそしる  | ★いちごほいっけーき<br>ぎゅうにゅう  | 米/砂糖/ゴマ油/油/<br>片栗粉/ホットケーキミッ<br>クス/いちごジャム/パ<br>ター/フローズンホイップ                  | 豚肩ロース脂身付/たま<br>ご/白みそ/カルシウム<br>と鉄分の多いミルク                        | たまねぎ/にんじん/ビー<br>マン/黄ピーマン/もやし/チ<br>ンゲンサイ/えのきたけ                             |
| 19 木    | こーんらいす<br>ひれかつ<br>ほいるきゃべつ<br>えーびーしーみねすとろーね<br>さくらぜりー<br><b>19にち:おたのしみメニュー</b>         | ★いちごほいっけーき<br>ぎゅうにゅう  | 米/小麦粉/生パン粉/油/<br>ルアパッパカ/砂糖/ホット<br>ケーキミックス/タカ印国産<br>いちごジャム/バター/フ<br>ローズンホイップ | 豚ヒレ肉/ポークウイン<br>ナー/カルシウムと鉄分<br>の多いミルク                           | 冷凍ホールコーン/キャベツ<br>/たまねぎ/にんじん/はく<br>さい/トマト水煮缶                               |
| 6 金     | ししじゅーし<br>とうふちゃんがるー<br>だいこんのみそしる  | てづくりとうにゅうどーなっつ<br>ぎゅうにゅう  | 米/油/ゴマ油/ホット<br>ケーキミックス/グラ<br>ニュー糖   | 豚ももせん切り肉/細切<br>り昆布/油揚げ/ポーク<br>ハム/絞豆腐/かつお<br>粉末/白みそ/調製豆乳        | にんじん/もやし/たまねぎ<br>/だいこん/長ねぎ/こまつ<br>な                                       |
| 7・21 土  | にくみそすばてー<br>きゃべつすーが<br>めいじ みらふる   | おこめがとーしよこら<br>ぎゅうにゅう  | エルボスパゲティー/油<br>/砂糖  | 豚もも挽肉/赤みそ/か<br>まぼこ/鶏もも小間肉                                      | にんじん/たまねぎ/干し椎<br>茸/キャベツ   |
| 9・23 月  | ごはん<br>きんめだいのにつけ<br>こんさいのおんさらだ(ごま)<br>じゃがいもとあぶらあげのみそしる                                | もものくらふてー<br>ぎゅうにゅう  | 米/砂糖/マヨドレ/白<br>いりごま/じゃがいも/<br>コーンスターチ                                       | きんめだい/やわらかち<br>くわ/油揚げ/白みそ/<br>たまご/カルシウムと鉄<br>分の多いミルク/生ク<br>リーム | れんこん/ごぼう/にんじん<br>/さいいんげん/だいこん/<br>白桃缶                                     |
| 10・24 火 | みるくぼん<br>やさいのぼろねーぜふう<br>こーんくりーむすーが<br>まきばのあさよーぐると(ぶれーん)                               | つなっばおにぎり<br>むぎちゃ  | ミルクパン/エルボスパゲ<br>ティー/油/米/ゴマ油   | 豚もも挽肉/鶏もも小間<br>肉/加ゆムと鉄分の多い<br>ミルク/まぐろ缶詰                        | にんじん/たまねぎ/ビー<br>マン/トマト水煮缶/冷凍ホール<br>コーン/クリームコーン/こ<br>まつな                   |
| 11・25 水 | おほしきまどらいかれー(11にち)<br>ちきんかれー(25にち)<br>はるさめさらだふうに<br>じよあ(ますかつと)                         | てづくりいちごじゃむさんど<br>ぎゅうにゅう   | 米/星形ポテト(11日)/<br>じゃがいも(25日)/油/<br>春雨/砂糖/ゴマ油/卵<br>なしバターロール/コーン<br>スターチ       | 豚もも挽肉(11日)/鶏<br>もも小間肉(25日)                                     | たまねぎ/にんじん/冷凍グ<br>リンピース/キャベツ/きゅ<br>うり/いちご/レモン汁                             |
| 12・26 木 | ゆかりごはん<br>とりのからあげ<br>きゃろとらぱ<br>とうふのみそしる<br>びーちふれっしゅぜりー(12にち)<br><b>12にち:たんじょうかい</b>   | かんきつ(おれんじ)(12にち)<br>せんべい(12にち)<br>ぎゅうにゅう(12にち)<br>ふろーずんべりーのばふえふうよーぐると(26にち)<br>むぎちゃ(26にち) | 米/片栗粉/油/砂糖/<br>オリブ油/コーンフレク<br>ク(26日)  | 鶏もも切り身/豆腐/白<br>みそ/磯沼牧場のヨーグ<br>ルト(26日)                          | ゆかり粉/にんじん/なめこ<br>/たまねぎ/こまつな/柑橘<br>(12日)/ベリーミックス(26<br>日)                  |
| 13・27 金 | ごはん<br>さけのおうごんやき<br>ほいるすなっがえんどう<br>とりのごもくみそしる   | ちーずべいくとどほと<br>ぎゅうにゅう  | 米/マヨドレ/さといも/<br>じゃがいも/バター   | 生さけ/生クリーム/鶏<br>もも小間肉/白みそ/粉<br>チーズ                              | パセリ/スナックえんどう/<br>にんじん/だいこん/長ねぎ  |
| 14・28 土 | とりのあまからみそどん<br>わんたんやさいのすーが<br>かつがでやくると  | せんべい<br>ぎゅうにゅう  | 米/砂糖/片栗粉/ウ<br>エーブワフタン   | 鶏もも小間肉/白みそ/<br>かまぼこ  | たまねぎ/長ねぎ/にんじん<br>/チンゲンサイ  |
| 30 月    | ごはん のりたまごふりかけ<br>すきやきふうに<br>しんじゃがとたまねぎのみそしる<br>ようじぶどうじゅーす                             | みそらーめん<br>むぎちゃ  | 米/砂糖/油/じゃがい<br>も/冷凍ラーメン/ゴマ<br>油/白いりごま                                       | のりたまごふりかけ/絞<br>り豆腐/豚肩ロース脂身<br>付/油揚げ/白みそ/豚<br>もも挽肉/赤みそ          | にんじん/はくさい/長ねぎ<br>/しらたき/たまねぎ/さや<br>えんどう/もやし/チンゲン<br>サイ/冷凍ホールコーン            |
| 31 火    | かほちゃはん<br>とうふのぐらたん<br>さつまいもとうにゅうみそすーが   | ふれんすくれーが(おいわい)<br>ぱっくぎゅうにゅう   | 卵なしかほちゃパン/油/<br>さつまいも   | 絞り豆腐/豚もも挽肉/<br>ミックスチーズ/鶏さ<br>さみ小間肉/白みそ/調製<br>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。

★印はきりん組(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、給食の運営に御理解・御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、よろしくお願ひいたします。

26日(木)は八王子産の磯沼牧場のヨーグルトを使用したフローズンベリーのパフェ風ヨーグルトをおやつで提供します！



今月の栄養給与量  
エネルギー 558kcal  
たんぱく質 20.7g  
脂質 16.1g

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！](#)