



3歳以上児 献立表

八王子市立長房中央保育園

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	土	やきうどん ぼてとさだふうに やくると		いなりずし ぎゅうにゅう	茹でうどん／油／じゃがいも／砂糖／マヨドレ	豚もも小間肉／かつお／くだき／ポークハム	たまねぎ／にんじん／ピーマン／干し椎茸／きゅうり／冷凍ホールコーン
3・17	月	まるぼん とまとつなすばげていー かぼちゃのこーんぐりーむすーぷ		じゃこわかめごはん ぎゅうにゅう	丸パン／エルボスパゲティー／オリーブ油／砂糖／油／米	ノドリップツナレク(油漬)／カルシウムと鉄分の多いミルク／ちりめんじゃこ／わかめごはんの素	たまねぎ／しめじ／ピーマン／トマト水煮缶／かぼちゃ／にんじん／冷凍グリーンピース／クリームコーン
4・18	火	ごはん まーぼーなす おくらとわかめのちきんすーぷ れいとうみかん		こめこのきょうろとけーき ぎゅうにゅう	米／ゴマ油／砂糖／片栗粉／米粉パンケーキミックス／バター	豚もも挽肉／絞豆腐／赤みそ／鶏むね小間肉／乾燥カットわかめ／カルシウムと鉄分の多いミルク	なす／長ねぎ／にんじん／干し椎茸／オクラ／たまねぎ／冷凍みかん
5・19	水	なん ばたーちきんかれー なつやさいぐりる のむよーぐると		はくとうぜりー せんべい ぎゅうにゅう	ナン／バター／砂糖／油／ビタースピーチ	鶏もも小間肉／ナチュールチーズ／カルシウムと鉄分の多いミルク／のむヨーグルト／粉寒天	たまねぎ／にんじん／トマト水煮缶／ズッキーニ／かぼちゃ／白桃缶
6・20	木	ごはん さばのみそに おくらねばねばあえに えのきのすーぷ		めーぶるばたーとーすと ぎゅうにゅう	米／砂糖／小町麴／食パン／バター／オリーブ油／メープル風シロップ	さば／白みそ／かつお／くだき	オクラ／キャベツ／にんじん／えのきたけ／長ねぎ
7・21	金	ちんじゃおろーすどん やさいのあさづけふうに もずくのみそしる		こくとうけーき ぎゅうにゅう	米／ゴマ油／砂糖／片栗粉／ホットケーキミックス／黒砂糖／バター	豚ももせん切り肉／塩昆布／豆腐／もずく／白みそ／カルシウムと鉄分の多いミルク	にんじん／ピーマン／茹たけのこ／キャベツ／きゅうり／たまねぎ
8・22	土	じゃんぼらや じゃがいものこんそめすーぷ しょくぶつうまれのぶっちゃんがりん		ひすけつと ぎゅうにゅう	米／砂糖／オリーブ油／じゃがいも	豚もも挽肉／ポークインナー／ショウガ・パセリ	ピーマン／たまねぎ／冷凍ホールコーン／トマト／にんじん
10・24	月	なつとうごはん かぼちゃとぶたにくのいためもの あぶらあげとなすのみそしる		はっしゅどぼてとふう ぎゅうにゅう	米／油／砂糖／じゃがいも／片栗粉／バター	ひきわり納豆／かつお／くだき／豚もも小間肉／油揚げ／白みそ／さいころチーズ／青のり粉	かぼちゃ／長ねぎ／なす／たまねぎ／こまつな
25	火	ひじきびらふ しろみざかなのあおのりそてー すていっくにんじんまよどれぞえ やさいすーぷ		のりとこーんのかきあげ ぎゅうにゅう	米／バター／砂糖／オリーブ油／マヨドレ／小麦粉／油	米ひじき／鶏むね小間肉／メルルーサ／青のり粉／ショウガ・パセリ／焼きのり	にんじん／干し椎茸／キャベツ／たまねぎ／しめじ／冷凍ホールコーン
12・26	水	ごはん こうやどうふのおやこに わかめとつなのすのものに こまつなとじゃがいものみそしる		やきびーふん ぎゅうにゅう	米／砂糖／ゴマ油／じゃがいも／ビーフン／油	高野豆腐／鶏もも小間肉／たまご／乾燥カットわかめ／ノドリップツナレク(油漬)／白みそ／鶏もも挽肉	たまねぎ／干し椎茸／にんじん／きゅうり／こまつな／しめじ／ピーマン
13・27	木	にんじんごはん てづくりなげつと ゆでぶろっこりー おしむぎのすーぷ ぜりー(ぶどう)(27にちのみ)		ふろーずんべりーのぼふえふうよーぐると むぎちゃ 27にち:たんじょうかい	米／片栗粉／油／押し麦／砂糖／コーンフレーク	鶏もも挽肉／絞豆腐／鶏むね小間肉／プレーンヨーグルト	にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／えのきたけ／チンゲンサイ／ベリーミックス
14・28	金	ししじゅーし ふちゃんがる もろへいやのたまごすーぷ		やきとうもろこし(14にち) すていっくちーず(14にち) きなこくつきー(28にち) ぎゅうにゅう	米／油／焼酎／ゴマ油／砂糖／ホットケーキミックス(28日)／小麦粉(28日)／バター(28日)	豚ももせん切り肉／細切り昆布／油揚げ／ショウガ・パセリ／たまご／スティックチーズ(14日)／きな粉(28日)／調製豆乳(28日)	たまねぎ／にんじん／キャベツ／モロヘイヤ／とうもろこし(14日)
29	土	とりのあまからみそどん わんたんやさいのすーぷ そふーるげんきよーぐると		りんごたると ぎゅうにゅう	米／砂糖／片栗粉／ウエーブワントン	鶏もも小間肉／白みそ／かまぼこ	長ねぎ／にんじん／チンゲンサイ
31	月	ごはん ちくぜんに わかめととうふのみそしる		いちごあいす せんべい ぎゅうにゅう	米／さといも／油／砂糖	鶏もも小間肉／やわらかちくわ／豆腐／乾燥カットわかめ／油揚げ／白みそ	にんじん／ごぼう／れんこん／つきこんにやく／さやいんげん／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。

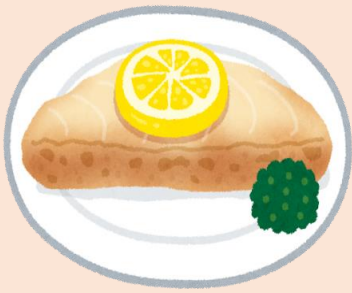
引き続き、暑い日が続いています。「早寝・早起き・朝ごはん」など、生活リズムを崩さないようにして、万全な体調で夏を楽しみましょうね！また、「のどが渴いたなあ」と感じる時点で体の水分は多く失われています。のどの渴きを感じる前に、水分を取るように心がけましょう💧

🌻 8月の旬の食材 🌻

とうもろこし、かぼちゃ、なす、きゅうり、トマト、ピーマン、ズッキーニ、モロヘイヤ、さやいんげん など 給食にも登場します！！

おしらせ

お配りしている保育園給食食材一覧表にない食材で、8月の給食に白身魚のメルルーサを提供します。さらに食味が似た魚で、ふわふわと柔らかく、食べやすいお魚です🐟



今月の栄養給与量
エネルギー 538kcal
たんぱく質 19.3g
脂質 14.6g

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！](#)