



3歳未満児 献立表

八王子市立千人保育園

| 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  | 土 | 焼きうどん<br>ポテトサラダ風煮<br>ヤクルト                                    |  | 牛乳                       | いなりずし<br>牛乳                                          | 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／だし／ホーホム                                   | 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 | 丸パン<br>トマトツナスパゲティー<br>かぼちゃのコーンクリームスープ                        |  | 牛乳                       | じゃこわかめごはん<br>牛乳                                      | 丸パン／エルボスパゲティー／オリーブ油／砂糖／油／米                      | トマトリブ（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<br>マーボーなす<br>オクラとわかめのチキンスープ<br>冷凍みかん                     |  | 鉄塩せん<br>麦茶               | 米粉のキャロットケーキ<br>牛乳                                    | 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                        |
| 5・19  | 水 | ナン<br>バターチキンカレー<br>夏野菜グリル<br>飲むヨーグルト                         |  | 牛乳                       | 白桃ゼリー<br>せんべい<br>牛乳                                  | ナン／バター／砂糖／油／ビタースピーチ                             | 鶏もも小間肉／ナチュラルチーズ／カルシウムと鉄分の多いミルク／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<br>鯖の味噌煮<br>オクラのねばねば和え煮<br>えのきのスープ                       |  | 牛乳                       | メープルバタートースト<br>牛乳                                    | 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／だし                                        | オクラ／キャベツ／にんじん／えのきたけ／長ねぎ                          |
| 7・21  | 金 | チンジャオロース丼<br>野菜の浅漬け風煮<br>もずくのみそ汁                             |  | ミニジョア（ブレイン）              | 黒糖ケーキ<br>牛乳                                          | 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 | ジャンバラヤ<br>じゃがいものコンソメスープ<br>植物生まれのブッチンプリン                     |  | 牛乳                       | ビスケット<br>牛乳                                          | 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／ショルダー／ベーコン                             | 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 | 納豆ごはん<br>かぼちゃと豚肉の炒め物<br>油揚げとなすのみそ汁                           |  | むらさきいもせんべい<br>麦茶         | ハッシュドポテト風<br>牛乳                                      | 米／油／砂糖／じゃがいも／片栗粉／バター                            | ひきわり納豆／かつお／だし／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 | ひじきピラフ<br>白身魚の青のりソテー<br>スティックにんじんマヨドレ添え<br>野菜スープ             |  | 牛乳                       | のりとコーンのかきあげ<br>牛乳                                    | 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／ショルダー／ベーコン／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<br>高野豆腐の親子煮<br>わかめとツナの酢の物煮<br>小松菜とじゃがいものみそ汁              |  | オレンジジュース                 | 焼きビーフン<br>牛乳                                         | 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／トマトリブ（油漬）／白みそ／豚もも挽肉         | 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<br>手作りナゲット<br>ゆでブロッコリー<br>押し麦のスープ<br>ゼリー（ぶどう）（27日のみ） |  | 牛乳<br><div>27日：誕生会</div> | フローズンベリーのパフェ風ヨーグルト<br>麦茶                             | 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／ブレインヨーグルト                           | 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<br>麴チャンプル<br>モロヘイヤの卵スープ                               |  | 牛乳                       | 焼きとうもろこし（14日）<br>スティックチーズ（14日）<br>きなこクッキー（28日）<br>牛乳 | 米／油／焼ふ／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／ショルダー／ベーコン／たまご／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 | 鶏の甘辛みそ丼<br>ワンタンと野菜のスープ<br>ソファール元気ヨーグルト                       |  | 牛乳                       | りんごタルト<br>牛乳                                         | 米／砂糖／片栗粉／ウエーブワンタン                               | 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<br>筑前煮<br>わかめと豆腐のみそ汁                                     |  | きになる野菜（トマト＆赤ブドウ）         | いちごアイス<br>せんべい<br>牛乳                                 | 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／つきこんにゃく／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🐟

はちおうじ食育キャラクター はっちくん

今月の栄養給与量  
エネルギー 515kcal  
たんぱく質 19.0g  
脂質 15.5g

公立保育園の給食レ시피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！](#)