



3歳以上児 献立表

八王子市立保育園

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 ぼてとさらだふうに 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 かぼちゃのこーんくりーむすーぷ		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		こめこのきやろっとけーき 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／絞り豆腐／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	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 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	じゃんばらや じゃがいものこんそめすーぷ しょくぶつうまれのがっちゃんがりん		ひすけっと 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／ソーダパン／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	なっとうごはん かぼちゃとが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 しろみぎ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／ソーダパン／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 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／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 てづくりなげっと 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	米／片栗粉／油／押し麦／砂糖／コーンフレーク	鶏もも挽肉／絞り豆腐／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／ソーダパン／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	とりのあまからみそどん わんたんとかさいのすーぷ そ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。

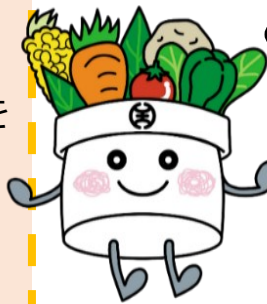
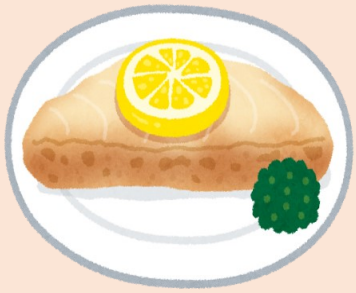
引き続き、暑い日が続いています。「早寝・早起き・朝ごはん」など、生活リズムを崩さないようにして、万全な体調で夏を楽しみましょうね！また、「のどが渴いたなあ」と感じる時点で体の水分は多く失われています。のどの渴きを感じる前に、水分を取るように心がけましょう💧

🌻 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！！

おいせ

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 540kcal
たんぱく質 19.2g
脂質 14.8g

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！](#)