



3歳以上児 献立表

八王子市立子安保育園

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 月	しらすなめし ふたにくとなすのあまからみそいため わかめとおふのすましじる	しらすなめし ごまとーすと ぎゅうにゅう	米/ゴマ油/砂糖/油/ 片栗粉/小町麩/食パン /バター/白すりごま	しらす干し/豚もも小間 肉/生揚げ/白みそ/ 乾燥カットわかめ	こまつな/なす/たまねぎ /にんじん/ピーマン/長 ねぎ/しめじ
2・16 火	きむぎごはん すきやきふうに にらたまみそじる	きむぎごはん あおのりふらいどほとど ぎゅうにゅう	米/もちぎび/もち米/ 砂糖/油/片栗粉/じゃ がいも	絞豆腐/豚もも小間 肉/たまご/白みそ/ 青のり粉	にんじん/キャベツ/長ね ぎ/しらたき/にら/しめ じ
3・17 水	とりごぼうびらふ たんどりーちきん じゃがいもとおくらのみそじる	とりごぼうびらふ ふる一つこーんふれーく	米/バター/砂糖/じゃ がいも/コーンフレーク	鶏もも挽肉/鶏もも切 り身/プレーンヨーグル ト/豆腐/白みそ/牛 乳	ごぼう/にんじん/たまね ぎ/オクラ/チンゲンサイ/ 白桃缶/みかん缶
4・18 木	ぶどうばん めるるーさのまよどれやき ゆでぶろっこりー こんそめすーぷ	ぶどうばん なっとうちゃーはん ぎゅうにゅう	ブドウパン/マヨドレ/星 型米粉マカロニ/米/油	メルルーサ/ポークウイ ンナー/ひきわり納豆/ 鶏もも挽肉/青のり粉	ブロッコリー/キャベツ/た まねぎ/にんじん/長ねぎ
5・19 金	ごまごはん ちゃがちえふう たまねぎのみそじる	ごまごはん みかんよーぐるとけーき ぎゅうにゅう	米/白いりごま/春雨/ ゴマ油/砂糖/ホット ケーキミックス/バター	豚もも挽肉/油揚げ/ なると/白みそ/プレー ンヨーグルト/カルシウ ムと鉄分の多いミルク	たまねぎ/にんじん/ピー マン/もやし/みかん缶
6・20 土	がばおらいすふう びーふんすーぷ めいじみらふる	がばおらいすふう ぜんべい ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/ピーフ ン	豚もも挽肉/シヨルダー ベーコン	ピーマン/赤ピーマン/た まねぎ/冷凍ホールコー ン/長ねぎ/にんじん/キャ ベツ
8・22 月	のりのつくだにごはん ちくぜんに あぶらあげのみそじる みるくがりん	のりのつくだにごはん こんぼたおふらすく ぎゅうにゅう	米/砂糖/油/小町麩/ バター	焼きのり/鶏もも小間 肉/やわらかちくわ/ 油揚げ/白みそ	にんじん/ごぼう/だいこ ん/たまねぎ/こまつな/ えのきたけ
9・23 火	かれーらいす きりぼしばんばんじー のむよーぐると	かれーらいす あじさいゼリー せんべい むぎちゃ	米/じゃがいも/油/砂 糖/白すりごま/ゴマ油	豚もも小間肉/鶏ささ み小間肉/粉寒天	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/切干大根 /きゅうり/ぶどうジュース /白桃缶
10・24 水	まーぼーらいす もやしとつなのあまずあえに おむぎときこのすーぷ	まーぼーらいす しゅがーばたーなん ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ 押し麦/ナン/バター/ グラニュー糖	絞豆腐/豚もも挽肉 /赤みそ/まぐろルク 水煮缶詰/鶏むね小間 肉/	にんじん/長ねぎ/干し椎 茸/もやし/きゅうり/た まねぎ/しめじ/えのきた け/
11・25 木	とうもろこしごはん ほきのごまがらめ にんじんのあまに なめこのみそじる ゼリー(あおりんご)(25にちのみ)	とうもろこしごはん ごくとうちんすこ ぎゅうにゅう	米/片栗粉/油/白いり ごま/砂糖/じゃがいも /小麦粉/黒砂糖	ホキ/豆腐/白みそ	冷凍ホールコーン/にんじ ん/なめこ/長ねぎ
12・26 金	だいすちーすばん かわりきんびら とりにくとこーんのみるくすーぷ	だいすちーすばん ごへいもち ぎゅうにゅう	ダイズサブ/エルボス パゲティー/砂糖/油/ 米/もち米/白すりごま	豚もも小間肉/鶏むね 小間肉/加ゆと鉄分の 多いミルク/赤みそ	ごぼう/にんじん/さやい んげん/たまねぎ/冷凍 ホールコーン/しめじ/チ ンゲンサイ
13・27 土	なぼりたん きゃべつすーぷ じよあ(ぶるーべりー)	なぼりたん はらじゅくみにどつぐこあばな ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/油 /砂糖	ポークハム/かまぼこ/ 鶏もも小間肉	にんじん/たまねぎ/ピー マン/干し椎茸/キャベツ /冷凍ホールコーン
29 月	ごはん のりたまごふりかけ とりにくのねぎふうみやき にんじんのごまあえに なまあげのみそじる	ごはん でぎーとむーす(いちご) びすけっと	米/ゴマ油/砂糖/白す りごま/じゃがいも	のりたまごふりかけ/鶏 もも切り身/鶏むね小 間肉/生揚げ/白みそ /牛乳	長ねぎ/にんじん/こまつ な/たまねぎ/しめじ
30 火	しもなかたまねぎのぶたどん きゃべつとちくわのあえに こまつなとあぶらあげのみそじる	しもなかたまねぎのぶたどん めろんばん ぎゅうにゅう	米/ゴマ油/砂糖	豚もも小間肉/やわら かちくわ/油揚げ/白 みそ	たまねぎ/にんじん/キャ ベツ/さやいんげん/もや し/こまつな/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、昆布からとっています。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。

気温・湿度ともに徐々に上がり、汗ばむ季節となりました。健康管理には十分気をつけていきたいですね！ジメジメした蒸し暑い日が続くと、食欲や体力が低下してしまう子もいるかもしれません。食べやすく、栄養バランスの取れた食事を心がけて梅雨の時季を乗り越えましょう。

6月が旬の食材

キャベツ・たまねぎ・新じゃが・オクラ・なす・きゅうり
給食にも登場します。



季節のメニュー

6月9・23日(火)は、この季節に咲くあじさいをイメージした「あじさいゼリー」を提供します。

6月30日(火)は、八王子市と姉妹都市である小田原市の「下中たまねぎ」をたっぷり使用した「下中たまねぎの豚丼」を提供します。やわらかく甘みが強い特徴のあるたまねぎです。お楽しみに！



今月の栄養給与量
エネルギー 547kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 14.4g

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！
ぜひ御覧ください。



＼子育て応援サイトで紹介しています／

[こちらをクリック！](#)