



# 3歳未満児 献立表

八王子市立長房中央保育園

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 水	バターロール ズッキーニとポテトのマヨドレチーズ焼き ミネストローネ	牛乳	レタスチャーハン 牛乳	卵なしバターロール/じゃがいも/油/マヨドレ/星型米粉マカロニ/砂糖/米	鶏むね挽肉/ミックスチーズ/鶏もも小間肉/ショルダーベーコン/鶏もも挽肉	ズッキーニ/たまねぎ/にんじん/キャベツ/トマト水煮缶/レタス/冷凍ホールコーン
2 木	ごはん ホイコーロー きくらげとたまごのスープ	きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん草)	みぞクッキー 牛乳	米/砂糖/油/片栗粉/小麦粉/バター	豚もも小間肉/赤みそ/なると/たまご/白みそ	キャベツ/ピーマン/たまねぎ/にんじん/チンゲンサイ/きくらげスライス
3 金	ごはん 赤魚の煮付け にんじんシリシリ 大根と高野豆腐のみそ汁	ヤクルト	じゃがいものマヨドレ添え スティックチーズ 牛乳	米/砂糖/油/じゃがいも/マヨドレ	あかうお/まぐろ缶詰/高野豆腐/白みそ	にんじん/たまねぎ/もやし/だいこん/チンゲンサイ
4・18 土	肉みそジャージャー麺 わかめスープ まめびよいちご味	牛乳	塩昆布とごまのごはん 牛乳	焼そば麺/ゴマ油/油/砂糖/米/白いりごま	豚もも挽肉/赤みそ/乾燥カットわかめ/塩昆布	にんじん/たまねぎ/冷凍ホールコーン/もやし/長ねぎ
6 月	ごはん 手作りソフトふりかけ 冬瓜と生揚げのそぼろ煮 鶏の五目みそ汁	牛乳	ウィンナーとチーズのマフィン 牛乳	米/白いりごま/砂糖/油/片栗粉/じゃがいも/ホットケーキミックス/バター	鶏もも挽肉/生揚げ/鶏もも小間肉/白みそ/カルシウムと鉄分の多いミルク/ポークウィンナー/さいころチーズ/かつお節	とうがん/にんじん/たまねぎ/チンゲンサイ/だいこん/長ねぎ
7・21 火	麦ごはん バーベキューチキン ゆでブロッコリー 天の川スープ(7日) 野菜コンソメスープ(21日) 七夕ゼリー(7日)	牛乳	パンケーキ 牛乳	米/米麦/オリーブ油/砂糖/ビーフン(7日)/じゃがいも(21日)/ホットケーキミックス/バター	鶏もも切り身/かまぼこ(7日)/ショルダーベーコン(21日)/カルシウムと鉄分の多いミルク/生クリーム	ブロッコリー/オクラ(7日)/冷凍ホールコーン(7日)/にんじん/たまねぎ(21日)/パン缶
8・22 水	かぼちゃパン なすのポロネーゼ風 コーンクリームスープ	牛乳	野菜チップス 牛乳	卵なしかぼちゃパン/エルボスバゲティ/油	豚もも挽肉/鶏むね小間肉/カルシウムと鉄分の多いミルク	たまねぎ/なす/トマト水煮缶/にんじん/冷凍ホールコーン/クリームコーン
9・23 木	タコライス風 チキンスープ 牧場の朝ヨーグルトぶどう	牛乳	米粉と豆腐のパナナスコーン 牛乳	米/砂糖/油/コーンフレーク(無糖)/米粉パウダー/パンケーキ用/オリーブ油	豚もも挽肉/さいころチーズ/鶏むね小間肉/豆腐	たまねぎ/トマト/キャベツ/にんじん/しめじ/チンゲンサイ/バナナ
10 金	ごはん ほっけのカレー竜田揚げ もやしときゅうりの酢の物煮 ズッキーニのみそ汁	ふんわりソフトせん 麦茶	ゆでとうもろこし 牛乳	米/片栗粉/油/砂糖/ゴマ油	ほっけ/まぐろ缶詰/油揚げ/白みそ	もやし/きゅうり/ズッキーニ/にんじん/長ねぎ/とうもろこし
24 金	いわしのかば焼き丼 もやしときゅうりの酢の物煮 ズッキーニのみそ汁	ふんわりソフトせん 麦茶	ゆでとうもろこし 牛乳	米/片栗粉/油/砂糖/ゴマ油	いわし/まぐろ缶詰/油揚げ/白みそ	もやし/きゅうり/ズッキーニ/にんじん/長ねぎ/とうもろこし
11・25 土	ごはん 肉じゃが煮 にらの中華風みそ汁	牛乳	せんべい 牛乳	米/じゃがいも/油/砂糖/ゴマ油	豚もも小間肉/生揚げ/白みそ	にんじん/糸こんにゃく/たまねぎ/冷凍グリーンピース/にら
13 月	ごはん 豆腐ハンバーグ バターコーン炒め 豚もやしスープ	牛乳	青のりお麩ラスク 牛乳	米/油/片栗粉/バター/ゴマ油/小町麩/オリーブ油	豚もも挽肉/絞豆腐/豚もも小間肉/白みそ/青のり粉	たまねぎ/冷凍ホールコーン/もやし/こまつな
27 月	コッパパン 焼きそば 中華きゅうり 豚もやしスープ	牛乳	フローズンヨーグルト 麦茶	コッパパン/焼そば麺/油/砂糖/ゴマ油/春雨	鶏もも挽肉/豚もも小間肉/白みそ	たまねぎ/キャベツ/にんじん/ピーマン/きゅうり/もやし/こまつな
14・28 火	ごはん さばの塩焼き ひじきと豆の温サラダ なめこと青菜のみそ汁	元氣しおポンせん 麦茶	手作りブルーベリージャムサンド 牛乳	米/マヨドレ/白すりごま/砂糖/卵なしバターロール/コーンスターチ	塩さば/米ひじき/水煮大豆/白みそ	れんこん/きゅうり/冷凍ホールコーン/こまつな/なめこ/たまねぎ/にんじん/ブルーベリー
15・29 水	チキンカレーライス にんじんだレッシングのサラダ煮 ジョア(ストロベリー)	牛乳	カルピスピーチゼリー ココアウエハース 麦茶	米/じゃがいも/油/オリーブ油/砂糖/カルピス	鶏もも小間肉/ポークハム/粉寒天	たまねぎ/にんじん/冷凍グリーンピース/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/白桃缶
16・30 木	青菜の混ぜごはん 鶏肉の塩麩焼き ごま粉ふさいも 豆腐のみそ汁 オレンジゼリー(30日)	牛乳	紫いもドーナツ 牛乳	米/ゴマ油/じゃがいも/白すりごま/ホットケーキミックス/油/グラニュー糖/紫いもの粉	鶏もも切り身/豆腐/白みそ/カルシウムと鉄分の多いミルク	こまつな/干し椎茸/オクラ/にんじん
17・31 金	ごはん ゆかりごまひじきふりかけ ごもく豆煮 キャベツとお麩のみそ汁	牛乳	すいかゼリー せんべい 牛乳	米/白いりごま/砂糖/小町麩	米ひじき/かつお粉末/水煮大豆/鶏もも小間肉/やわらかくわ/細切り昆布/鶏むね小間肉/白みそ	ゆかり粉/にんじん/糸こんにゃく/キャベツ

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。

暑い時期は熱中症のリスクが高まります。屋内・屋外問わず、のどが渇く前にしっかり水分をとりましょう。また、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとって夏を乗り切りましょう！

### 7月の旬の食材

オクラ・かぼちゃ・きゅうり・ズッキーニ・冬瓜・とうもろこし・なす・モロヘイヤ・すいか・ブルーベリー  
14・28日(火)の手作りブルーベリージャムサンドのブルーベリーは八王子産を使います！おたのしみに！

### 行事食

7月7日(火)は七夕献立です。星をイメージしたオクラと天の川に見立てたビーフンが入ったスープや七夕ゼリーを提供します。  
7月26日(日)は土用の丑の日です。「う」のつくものを食べる習慣があります。給食では、10・24日(金)にきゅうりを使ったメニュー、また24日はうなぎのかば焼きにちなんでいわしのかば焼き丼を提供します。  
7月27日(月)は夏祭りメニューを提供します。給食では、お祭りで人気の焼きそば、おやつではフローズンヨーグルトが登場します！お祭り気分楽しんでくださいね！



今月の栄養給与量  
エネルギー 512kcal  
たんぱく質 20.1g  
脂質 15.0g

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！](#)