



3歳以上児 献立表

八王子市立千人保育園

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 水	ばたーろーる ずっきーにとほてとのまよどれちーずやき みねすとろーね	れたすちやーほん ぎゅうにゅう	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/豚もも挽肉	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 ほいこーろー きくらげとたまごのすーが	みそくつきー ぎゅうにゅう	米/砂糖/油/片栗粉/小麦粉/バター	豚もも小間肉/赤みそ/かまぼこ/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 あかうおのにつけ にんじんしりしりー だいこんとこうやどうふのみそしる	じゃがいものまよどれぞえ すていっくちーず ぎゅうにゅう	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	にくみそじゃーじゃーめん わかめすーが まめびよいちごあじ	しおこんぶとごまのごはん ぎゅうにゅう	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 てづくりそふとふりかけ とうがんとなまあげのそぼろに とりのごもくみそしる	ういんなーとちーずのまふいん ぎゅうにゅう	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	むぎごはん ばーベきゅーちきん ゆでぶろっこりー あまのがわすーが(7にち) やさいこんぞめすーが(21にち) たなばたぜりー(7にち)	ばいんけーき ぎゅうにゅう	米/米粒麦/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	たこらいつぶ ちきんすーが まきばのあさよーぐるとぶどう	やさいちづぶす ぎゅうにゅう	米/砂糖/油/コーンフレーク(無糖)	豚もも挽肉/さいころチーズ/鶏むね小間肉	たまねぎ/トマト/キャベツ/にんじん/しめじ/チンゲンサイ
9・23 木	なん なすのぼろねーぜふう こーんくりーむすーが	こめごとどうふのぼななすこーん ぎゅうにゅう	ナン/エルボスパゲティ/油/米粉パウダーパン/ケーキ用/オリーブ油/砂糖	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/豆腐	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/バナナ
10 金	ごはん ほっけのかれーたつたあげ もやしときゅうりのすのものに ずっきーにのみそしる	ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	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	いわしのかばやきどん もやしときゅうりのすのものに ずっきーにのみそしる	ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	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 にくじゃがに にらのちゅうかふうみそしる	せんべい ぎゅうにゅう	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 とうふはんぱーぐ ばたーこーんいため がたもやしすーが	あおのりおふらすく ぎゅうにゅう	米/油/片栗粉/バター/ゴマ油/小町麴/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	こっぺばん やしそば ちゅうかきゅうり がたもやしすーが	ふろーずんよーぐると むぎちや	コッペパン/焼そば麺/油/砂糖/ゴマ油/春雨	豚もも挽肉/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 さばのしおやき ひじきとまめのおんさらだ なめことあおなのみそしる	てづくりぶるーべりーじゃむきんと ぎゅうにゅう	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	ちきんかれーらいす にんじんとれっしんぐのさらだに じよあ(すとろべりー)	かるびすびーちぜりー ここあうえはーす むぎちや	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/さいころチーズ(15日、5歳児のみ)	たまねぎ/にんじん/ピーマン/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/白桃缶/とうもろこし(15日、5歳児のみ)
16・30 木	あおなのみせごはん とりにくのしおこうじやき ごまこふきいも とうふのみそしる おれんじぜりー(30にち)	むらさきいもどーなつ ぎゅうにゅう	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 ごもくまめに きゃべつとおふのみそしる	すいか(17にち) すいかぜりー(31にち) せんべい ぎゅうにゅう	米/白いりごま/砂糖/小町麴	米ひじき/かつお粉末/水煮大豆/鶏もも小間肉/やわらかちくわ/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/すいか(17日)

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 538kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 14.4g

はちおうし食育キャラクター
はっちくん

公立保育園の給食レシビを紹介しています！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！](#)