



# 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 月	しらす菜めし 豚肉となすの甘辛みそ炒め わかめとお麩のすまし汁	牛乳	ゴマトースト 牛乳	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/ 乾燥カッパわかめ	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	きびごはん すき焼き風煮 にら玉みそ汁	きになる野菜 (アップル&キャロット)	青のりフライドポテト 牛乳	米/もちきび/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	鶏ごぼうピラフ タンドリーチキン じゃがいもとオクラのみそ汁	牛乳	フルーツコーンフレーク	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	ブドウパン メルルーサのマヨドレ焼き ゆでブロッコリー コンソメスープ	牛乳	納豆チャーハン 牛乳	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 ィンナー/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 チャプチェ風 たまねぎのみそ汁	鉄塩せん 麦茶	みかんヨーグルトケーキ 牛乳	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	ガパオライス風 ビーフンスープ 明治ミラフル	牛乳	せんべい 牛乳	米/油/砂糖/ビーフン	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	海苔の佃煮ごはん 筑前煮 油揚げのみそ汁 ミルクプリン	牛乳	コンボタお麩ラスク 牛乳	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	カレーライス 切干しパンパンジー 飲むヨーグルト	スポロン	あじさいゼリー せんべい 麦茶	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/切干し大 根/きゅうり/ぶどうジュ ース/白桃缶
10・24 水	マーボーライス もやしとツナの甘酢和え煮 押し麦ときこのスープ	牛乳	和風焼きうどん 牛乳	米/油/砂糖/片栗粉/ 押し麦/茹でうどん	絞豆腐/豚もも挽肉 /赤みそ/まぐろルー ク/水煮缶詰/鶏むね小 間肉/かつお粉末	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/キャベツ
11・25 木	どうもろこしごはん ホキのごまがらめ 人参の甘煮 なめこのみそ汁 ゼリー(青りんご)(25日のみ)	牛乳	黒糖ちんすこう 牛乳	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	ダイスチーズパン かわりきんぴら 鶏肉とコーンのミルクスープ	ぱりぱりパンキン 麦茶	五平もち 牛乳	ダイスチーズパン/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/かつおと鉄分 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	ナポリタン キャベツスープ ジョア(ブルーベリー)	牛乳	原宿ミニドッグココアバナナ 牛乳	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 鶏肉の葱風味焼き 人参のごま和え煮 生揚げのみそ汁	牛乳	デザートムース(いちご) ビスケット	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	下中たまねぎの豚丼 キャベツとちくわの和え煮 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳	メロンパン 牛乳	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

25日:誕生会

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、汗ばむ季節となってきました。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 511kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 14.5g

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！](#)