



### 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 月	しらすなめし ぶ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	ゴマトースト 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/乾燥カッタわかめ	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	キビゴハン すきやきふう にらたまみそじる	あおのりふらいどぼと ぎゅうにゅう	米/もちきび/もち米/砂糖/油/片栗粉/じゃがいも	絞り豆腐/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 タンドリーチキン じゃがいもとおくらのみそじる	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	ぶどうぼん めぐるーさのまよどれやき ユデブロッコリー コンソメスープ	なっとうチャーはん 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	ゴマゴハン ちやがちえふう たまねぎのみそじる	ミカンヨーグルトケーキ 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	がぼおらいすふう ビーフンスープ めいじみらふる	センパイ ぎゅうにゅう	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	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 ミルクプリン	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	カレーライス きりぼしばんばんじー のむよーぐると	アジサイゼリー センパイ 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 もやしとつなのあまづあえに おしむぎとこのすーぷ	わふうやきうどん ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/押し麦/茹でうどん	絞り豆腐/豚もも挽肉/赤みそ/まぐろ/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	トウモロコシゴハン ホキノゴマガラメ 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)	こくとうちんすこう ぎゅうにゅう <b>25にち:たんじょうかい</b>	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 カワリキンピラ とりにくとこーんのみるくすーぷ	ごへいもち ぎゅうにゅう	ダイスパン/エルボスパゲティ/砂糖/油/米/もち米/白すりごま	豚もも小間肉/鶏むね小間肉/加シム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)	はらじゆくみにどつぐこあばなな ぎゅうにゅう	エルボスパゲティ/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 にんじんのこまあえに なまあげのみそじる	デザートムース(イチゴ) 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	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	メロンパン 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 531kcal  
たんぱく質 20.4g  
脂質 13.7g

はちおうし食育キャラクターはちくん

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！](#)