



3歳以上児 献立表

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
2 月	ごはん がるこぎいため かきたまみそしる	ちーずいもち ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/油 /片栗粉/じゃがいも/ オリーブ油	豚もも小間肉/豆腐 /たまご/白みそ/ さいころチーズ/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/黄ピーマン/ えのきたけ
3・17 火	みるくぼん ぼーくちやっぴ えーびーしーこんそめすーが じゅうごやぜりー(17にち)	いちごあいす びすけつと ぎゅうにゅう	ミルクパン/油/砂糖/ アルファベット加工/十五夜 ゼリー(17日)	豚もも小間肉/鶏さ さみ小間肉	たまねぎ/にんじん/し めじ/キャベツ
17にち:じゅうごや					
4・18 水	ごはん てづくりじゃこおかかふりかけ さつまいもとりにくのあまからばたーいため あおなとこやどうふのみそしる	こめごういんなーまふいん ぎゅうにゅう	米/砂糖/さつまいも/ バター/米粉パウダーパ ンケーキ用/オリーブ油 /マヨドレ	かつお節/ちりめんじゃ こ/鶏もも小間肉/高野 豆腐(細切り)/白みそ /カルシウムと鉄分の多 いミルク/ポークウイン ナー	さやいんげん/こまつな /しめじ/たまねぎ/冷 凍ホールコーン
4・18にち:なががさにしほいくえんにんきめにゆー					
5・19 木	かれーらいす ごまいりきりほしばんばんじー じょあ(ますかつと)	なし せんべい ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂 糖/白すりごま	豚もも小間肉/鶏さ さみ小間肉/ジョア (マスカット)	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/梨(2~ 5歳)
6・20 金	むぎごはん さけのしおこうじやき えりんぎきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそしる	たこあげぼーる ぎゅうにゅう	米/押し麦/ゴマ油/砂 糖/じゃがいも/小麦粉 /ホットケーキミックス	生さけ/白みそ/ま だこ/かつお粉末/ 青のり粉	ごぼう/にんじん/エリン ギ/たまねぎ/こねぎ/ キャベツ/長ねぎ
6・20にち :かみかみメニュー					
7・21 土	わふうきのこぼすた こんそめすーが かつぱでやくると	おこめでりんごたると ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/油	ショルダーベーコン/ 鶏ささみ小間肉/カッ プdeヤクルト	たまねぎ/ほうれんそう /しめじ/にんじん/冷 凍ホールコーン
9 月	かてめし さばのしおやき すていっくにんじんまよどれぞえ かぼちゃとわかめのみそ汁	ほうれんそうとうにゅうくつきー ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/ ホットケーキミックス/ 小麦粉/バター/オリ ーブ油/粉糖	鶏もも小間肉/油揚 げ/塩さば/乾燥カッ トわかめ/白みそ/調 製豆乳	にんじん/まいたけ/長 ねぎ/ほうれんそう/か ぼちゃ
10・24 火	ばんずばん(10にち) まるばん(24にち) おーぶんめんちかつ ほいるきゃべつ はくさいとうにゅうみそすーが	きつねうどん(10にち) てづくりおはぎ(24にち) ぎゅうにゅう	卵なしパズパン大・中(10 日)/丸パン(24日)/油/ 生パン粉/オリーブ油/茹 でうどん(10日)/米(24 日)/もち米(24日)/砂糖 (24日)	豚もも挽肉/鶏ささみ 小間肉/白みそ/調整 豆乳/乾燥カットわかめ (10日)/油揚げ(10 日)/きな粉(24日)	たまねぎ/キャベツ/は くさい/えのきたけ/長 ねぎ(10日)
24にち:おひがんおやつ					
11・25 水	ごはん たらあまずあんかけ きゃべつとぶたにくのみそしる	みそばたーとーすと ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉 /食パン/バター/オ リーブ油	たら/豚もも小間肉 /白みそ	たまねぎ/にんじん/ ピーマン/キャベツ
12・26 木	わかめごはん とりにくのてりまよやき あおのりぼてと ちんげんさいとふのみそしる ぴーちふれっしゅぜりー(26にち)	とうにゅうかぼちゃけーき ぎゅうにゅう	米/マヨドレ/砂糖/じゃが いも/小町麩/ホットケー キックス/ピーチフレッシュ ゼリー(26日)	わかめごはんの素/ 鶏もも切り身/青のり 粉/白みそ/調整豆 乳	こねぎ/チンゲンサイ/に んじん/たまねぎ/かぼ ちゃ
26にち: たんじょうかい					
13・27 金	ごはん にくじゃがに みずなとかまぼこのはりはりじる	やきびーふん ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂 糖/ビーフン	豚もも小間肉/かま ぼこ/豚もも挽肉	にんじん/糸こんにゃく/ たまねぎ/冷凍グリン ピース/干し椎茸(スライ ス)/みずな/冷凍ホー ルコーン/ピーマン
14・28 土	ぶたにらすたまなどん ちゅうかなむる みらふる	せんべい ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/ゴマ油	豚もも小間肉/ポーク ハム(プレス)/明治 ミラフル	にら/たまねぎ/もやし /にんじん/きゅうり
30 月	ごはん いりどうふ だいこんとあぶらあげのみそしる やくると	ももいりぎゅうにゅうかん びすけつと むぎぢゃ	米/油/砂糖	絞豆腐/豚もも小間 肉/油揚げ/白みそ /Newヤクルト/粉 寒天/カルシウムと鉄 分の多いミルク	にんじん/たまねぎ/干 し椎茸(スライス)/冷凍 グリーンピース/だいこん/こ ねぎ/黄桃缶

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既製品を提供する場合があります。

9月は、夏の食材のなごりと秋の食材のはしりで、二つの時季の食材を楽しめます。

給食にも、旬の食材をたくさん取り入れています。

行事食 9月17日「十五夜」・19～25日「秋のお彼岸」

各行事にちなんだメニューを提供します。

かみかみ献立

八王子市では、9月を「子どもの安全・安心のための事故防止取り組み月間」と位置付けています。

6・20日に「かみかみ献立」を提供して、噛むことの大切さを子どもたちに伝えていきます。

長房西保育園の人気メニュー

4・18日には、八王子市立長房西保育園の人気メニュー「さつまいもと鶏肉の甘辛バター炒め」が登場します！

楽しみにしていてください😊



今月の栄養給与量
エネルギー 528kcal
たんぱく質 20.8g
脂質 14.6g

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！



子育て応援サイトで紹介しています/
[こちらをクリック！](#)