



# 3歳未満児 献立表

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
2 月	ごはん ブルコギ炒め かきたまみそ汁	牛乳	チーズいもち 牛乳	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	ミルクパン ポークチャップ ABCコンソメスープ 十五夜ゼリー(17日)	幼児りんごジュース	いちごアイス ビスケット 牛乳	ミルクパン/油/砂糖 /アルファベットカゴ/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
4・18 水	ごはん 手作りじゃこおかかぶりかけ さつまいもと鶏肉の甘辛バター炒め 青菜と高野豆腐のみそ汁	牛乳	米粉のウインナーマフィン 牛乳	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
5・19 木	カレーライス ごま入り切干しパンバンジー ジョア(マスカット)	ふんわりソフトせん 麦茶	梨(2~5歳児) りんごゼリー(0~1歳児) せんべい 牛乳	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	麦ごはん 鮭の塩麴焼き エリンギきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳	たご揚げボール 牛乳	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
7・21 土	和風きのこパスタ コンソメスープ カップdeヤクルト	牛乳	お米deりんごタルト 牛乳	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 鯖の塩焼き スティックにんじんマヨドレ添え かぼちゃとわかめのみそ汁	牛乳	ほうれん草豆乳クッキー 牛乳	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	パンズパン(10日) 丸パン(24日) オープンメンチカツ ポイルキャベツ 白菜豆乳みそスープ	牛乳	きつねうどん(10日) 手作りおはぎ(24日) 牛乳	卵なしパンズパン大・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/調製 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)
11・25 水	ごはん たららの甘酢あんかけ キャベツと豚肉のみそ汁	むらさきいもせんべい 麦茶	みそバタートースト 牛乳	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 鶏肉の照りマヨ焼き 青のりポテト チンゲンサイと麩のみそ汁 ピーチフレッシュゼリー(26日)	牛乳	豆乳かぼちゃケーキ 牛乳	米/マヨドレ/砂糖/じゃが いも/小町麩/ホットケー キミックス/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
13・27 金	ごはん 肉じゃが煮 みずなとかまぼこのはりはり汁	パインジュース	焼きビーフン 牛乳	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	豚にらスタミナ丼 中華ナムル ミラフル	牛乳	せんべい 牛乳	米/油/砂糖/ゴマ油	豚もも小間肉/ポーク ハム(プレスハム)/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 炒り豆腐 大根と油揚げのみそ汁 ヤクルト	かぼちゃポーロ 麦茶	桃入り牛乳かん ビスケット 麦茶	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。

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 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！  
楽しみにしててくださいね☺



今月の栄養給与量	
エネルギー	511kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	14.9g

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！](#)