

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 プルコギ炒め 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 /アルファベットマカニ/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日:十五夜						
4・18 水	ごはん 手作りじゃこおかかふりかけ 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
4・18日長房西保育園人気給食メニュー						
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)	元気しおぼんせんべい 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
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	たこ揚げボール 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
6・20日:かみかみメニュー						
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 豆腐とわかめのみそ汁	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/豆腐/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
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	卵なしパズパン大(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)
24日:お彼岸おやつ						
11・25 水	ごはん たらの甘酢あんかけ キャベツと豚肉のみそ汁	ふんわりしょうゆせん 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	チョコチップ入りかぼちゃケーキ 牛乳	米/マヨドレ/砂糖/じゃが いも/小町麩/ホットケー キックス/生クリーム/パ ター/チョコチップ/オリ ーブ油/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/カルシウム と鉄分の多いミルク	こねぎ/チンゲンサイ/に んじん/たまねぎ/かぼ ちゃ
26日: 誕生会						
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/冷凍グリーンピ 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	牛乳	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！
楽しみにしていてくださいね◎



今月の栄養給与量	
エネルギー	503kcal
たんぱく質	19.5g
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！](#)