

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 ぶるこぎいため かきたまみそしる	ちーずいももち 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 ぼーくちやっが 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 びすけっと ぎゅうにゅう	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にち:じゅうごや					
4 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 あおなとこうやどうふのみそしる	きなこくつきー ぎゅうにゅう	米/砂糖/さつまいも/ バター/ホットケーキミッ クス/小麦粉/オリーブ 油	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/ きな粉/牛乳	さやいんげん/チンゲンサ イ/しめじ/たまねぎ
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 あおなとこうやどうふのみそしる	ほうれんそうとうにゅうくつきー ぎゅうにゅう	米/砂糖/さつまいも/ バター/ホットケーキミッ クス/小麦粉/オリーブ 油/粉糖	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/ 調製豆乳	さやいんげん/チンゲンサ イ/しめじ/たまねぎ/ほ うれん草
4・18にち:ながぶさにしまいくえんにんきめにゅー					
5 木	どらいかれー ごまいりきりほしばんばんじー じよあ(ますかっど)	なし せんべい ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/白すりご ま/りんごゼリー(0~1 歳児)	豚もも挽肉/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歳児)
19 木	どらいかれー ごまいりきりほしばんばんじー じよあ(ますかっど)	ばなな せんべい ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/白すりご ま	豚もも挽肉/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/バナナ
6・20 金	むぎごはん さけのしおこじやき えりんぎきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそしる	たごあげほーる 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/ 油/マヨドレ	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/チンゲン サイ/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 かつがでやくと	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	シールドベーコン/ 鶏ささみ小間肉/カッ pde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 とうふとわかめのみそしる	こめこのういんなーまふいん ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/米 粉のパウンドケーキ用/ バター/オリーブ油/マ ヨドレ	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/ カルシウムと鉄分の多い ミルク/ポークウイ ナー	にんじん/まいたけ/長 ねぎ/冷凍ホールコーン
10・24 火	ばんずぼん(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	卵なしパン(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	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にち:おひがんおやつ					
11・25 水	ごはん たらあまづあんかけ きゃべつとがたにくのみそしる	みそぼたーとーすと 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 あおのりほてと ちんげんさいとふのみそしる びーちふれっしゅぜりー(26にち)	ちよこちっぴりかぼちゃけーき ぎゅうにゅう	米/マヨドレ/砂糖/じゃがい も/小町麩/ホットケーキミ クス/生クリーム/バター/ 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	ぶたどん 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(プレスド)/明治 ミラフル	たまねぎ/しらたき/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 やくと	ももいりぎゅうにゅうかん びすけっと むぎちゃ	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 /牛乳	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/こま つな/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 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！
かてめし(9日)
かてめしは、八王子で昔から親しまれている郷土料理です。
はりはり汁(13・27日)
はりはり汁の「はりはり」は、「水菜」のシャキシャキという食感に由来しています。

今月の栄養給与量
エネルギー 526kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 14.8g

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！](#)