

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
4 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 野菜と高野豆腐のみそ汁	牛乳	きなこクッキー 牛乳	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 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 野菜と高野豆腐のみそ汁	牛乳	ほうれん草豆乳クッキー 牛乳	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
5 木	ドライカレー ごま入り切干しバンバンジー ジョア(マスカット)	ふんわりしょうゆ味 麦茶	梨(2歳児) りんごゼリー(0~1歳児) せんべい 牛乳	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	ドライカレー ごま入り切干しバンバンジー ジョア(マスカット)	野菜ジュース	バナナ せんべい 牛乳	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	麦ごはん 鮭の塩焼き 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/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
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	米粉のウインナーマフィン 牛乳	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/ポークウイン ナー	にんじん/まいたけ/長 ねぎ/冷凍ホールコーン
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/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)
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	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	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 キミックス/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
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/かまほ こ/豚もも挽肉	にんじん/糸こんにやく/ 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)/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 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 /牛乳	にんじん/たまねぎ/干し 椎茸(スライス)/冷凍グリ ンピース/だいごん/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「さつま芋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 512kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 15.1g

はちおうし食育キャラクター
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！](#)