



3歳以上児 献立表

八王子市立長房中央保育

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
1	月	ごはん ぶるこぎいため かきたまみそしる		びちくばん いちごじゃむぞえ ぎゅうにゅう	米／砂糖／ゴマ油／油／片 栗粉／せんいのめぐみパン (備蓄)	豚もも小間肉／豆腐／ たまご／白みそ	たまねぎ／にんじん／ピーマ ン／黄ピーマン／もやし／え のきたけ／いちごジャム
2・16	火	ごはん てづくりじゃこおかかふりかけ いりどうふ ぶたもやしすーぷ		なし せんべい(きなこもち) ぎゅうにゅう	米／砂糖／油／ゴマ油	ちりめんじゃこ／絞り豆 腐／鶏もも小間肉／豚 もも小間肉／白みそ／ かつお節	にんじん／たまねぎ／干し 椎茸(スライス)／もやし／梨
3・17	水	ばんすばん おーばんめんちかつ ぶろっこりーのまよどれぞえ はくさいとうにゅうみそすーぷ		きなこおふらすく ぎゅうにゅう	卵なしパン／パン／油／生パ ン粉／オリーブ油／マヨド レ／小町麴／バター／砂糖	豚もも挽肉／鶏むね小 間肉／白みそ／調整豆 乳／きな粉	たまねぎ／ブロッコリー／は くさい／にんじん／えのきた け
4・18	木	なすのぼーくかれーらいす きりぼしばんばんじーに(ごま) おれんじじゅーす		かるびすぴーちぜりー せんべい(ばりんこのりしお) むぎちゃ	米／じゃがいも／油／砂糖 ／白すりごま／カルピス	豚もも小間肉／鶏むね 小間肉／粉寒天	たまねぎ／にんじん／なす ／冷凍グリーンピース／切干し 大根／きゅうり／オレンジ ジュース／白桃缶
5・19	金	むぎごはん あかうおのさいきょうやき きんぴらごぼう だいこんとこうどうふのみそしる かみかみにゅー		たこあげぼーる(5にち) じゃがちゃん(19にち) ぎゅうにゅう	米／押し麦／砂糖／ゴマ油 ／小麦粉／ホットケーキ ミックス／油／マヨドレ(5 日)／じゃがいも(19日)／ 片栗粉(19日)	あかうお／白みそ／鶏も も小間肉／高野豆腐(細 切り)／まだこ(ゆで)(5 日)／かつお粉末(5日) ／青のり粉(5日)／調整 豆乳(19日)	ごぼう／にんじん／エリンギ ／だいこん／たまねぎ／チ ンゲンサイ／キャベツ(5日) ／長ねぎ(5日)
6・20	土	ぶたにらすたまなどん はるさめとはむのすのものに じょあ(すとろべリー)		げんじばい(6にち) せんべい(さんこうのさだせん20にち) ぎゅうにゅう	米／油／砂糖／春雨	豚もも小間肉／ポークハ ム(プレス)／ジョア(ス トロベリー)	にら／たまねぎ／きゅうり
8・22	月	みるくばん いそべとりてん ごもくうどん		さけとしらすのまぜごはん(8にち) てづくりきなこおはぎ(22にち) ぎゅうにゅう	ミルクパン／小麦粉／油／ 茹でうどん(冷凍)／米／も ち米(22日)／砂糖(22 日)	鶏もも切り身／青のり粉 ／豚もも小間肉／鮭フ レーク(8日)／しらす干 し(8日)／きな粉(22 日)	にんじん／だいこん／しめじ ／長ねぎ
9	火	はむこーんらいす ぼーくちゃっぷ きゃべつとわかめのこんそめすーぷ		こくとうけーき ぎゅうにゅう	米／オリーブ油／じゃがい も／油／砂糖／ホットケー キミックス／黒砂糖／パ ター／オリーブ油	ポークハム(プレス)／豚 もも小間肉／乾燥カット わかめ／カルシウムと鉄 分の多いミルク	冷凍ホールコーン／たまね ぎ／にんじん／しめじ／キャ ベツ
10・24	水	ごはん かれのいのてりやき ひじきのいために なすとあおなのみそしる		ようなしのくらふていー ぎゅうにゅう	米／砂糖／油／コーンス ターチ	かれい／米ひじき／さつ ま揚げ／水煮大豆／白 みそ／たまご／カルシウ ムと鉄分の多いミルク／ 生クリーム	にんじん／糸こんにゃく／干 し椎茸(スライス)／なす／こ まつな／たまねぎ／えのき たけ／西洋なし(缶詰)
11・25	木	あおなのまぜごはん とりにくのしおこうじやき しおもみふうきゅうり とうふとなめこのみそしる からふるぜりー(25にち) 25にち:たんじょうびかい		みるくくりーむさんど ぎゅうにゅう	米／ゴマ油／食パン／砂糖 ／バター／オリーブ油／ コーンスターチ	鶏もも切り身／豆腐／白 みそ／牛乳	こまつな／きゅうり／なめこ ／にんじん／長ねぎ
12・26	金	ごはん ぶたのしょうがやき ぼいるきゃべつまよどれぞえ かぼちゃのみそしる		まろんとなしのよーぐると むぎちゃ	米／砂糖／油／マヨドレ／ 栗甘露煮／シロップ	豚もも小間肉／油揚げ ／白みそ／プレーンヨー グルト	たまねぎ／キャベツ／かぼ ちゃ(1/4カット)／しめじ／ 長ねぎ／梨
13・27	土	にくみそすばげていー やさいのこんそめすーぷ しょくぶつうまれのぷっちゃんがりん		いちこくれーが ぎゅうにゅう	エルボスバゲティー／油／ 砂糖／じゃがいも	豚もも挽肉／赤みそ／ 鶏むね小間肉／植物生 まれのプッシュアップリン	にんじん／たまねぎ／ピーマ ン／キャベツ
29	月	ごはん おくらなっとう さつまいもととりにくのあまからばたーいため きゃべつとおふのみそしる		こめこのつなまよどれまふいん ぎゅうにゅう	米／さつまいも／油／パ ター／砂糖／小町麴／米粉 パウダー／パンケーキ用／マ ヨドレ	挽きわり納豆／かつおく だき／鶏もも小間肉／ 白みそ／調整豆乳／ツナ 缶(油漬)	オクラ／さやいんげん／キャ ベツ／たまねぎ／にんじん
30	火	かてめし さばのしおやき にんじんのあまに とうふとわかめのみそしる		ばんけーき ぎゅうにゅう	米／砂糖	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	にんじん／まいたけ／こまつ な／たまねぎ

※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。

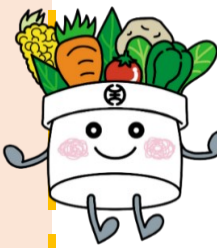
残暑が厳しい日が続いていますが、給食では少しずつ秋の食材を取り入れながら季節の変化を楽しむことが  
できるようにしています。

🍇9月の旬の食材🍇

くり、チンゲン菜、きゅうり、ぶどう、梨など 給食にも登場します。八王子産の野菜も使用予定です。

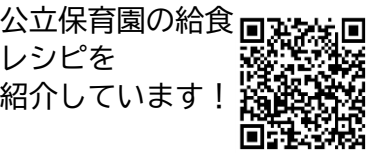
🍊メニュー🍊

- 🍏 今月の災害備蓄品の提供は1日(月)です。この機会に、実際に食べながら子どもたちに非常食のことを伝えていけたらと思  
います。
- 🍏 5・19日(金)はかみかみメニューです。よく噛むことの大切さを感じてもらいながら、誤嚥や窒息事故の予防、歯やあごの  
発達につなげていきます。
- 🍏 公設民営園を含む公立保育園の人気メニューを毎月1つ入れ、公立保育園(公設民営園を含む)のこどもたちみんなで  
同じメニューを楽しみます。  
19日(金)のおやつは、市役所内保育園のメニュー『じゃがちゃん』です。
- 🍏 22日(月)は秋分の日にあわせて、手作りきな粉おはぎを提供予定です。



今月の栄養給与量	
エネルギー	538kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	14.5g

はちおうじ食育キャラクター  
はっちくん



＼子育て応援サイトで紹介しています／  
[こちらをクリック！](#)