



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	ひちくばん 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 ぶたもやしすーぱ	なし せんべい(きなこもち) ぎゅうにゅう	米／砂糖／油／ゴマ油	ちりめんじやこ／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	ばんずばん おーぶんめんちかつ ぶろっこりーのまよどれぞえ はくさいとうにゅうみそーぱ	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／小町麩／バター／砂糖	豚もも挽肉／鶏むね小間肉／白みそ／調製豆乳／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 きりほしほんばんじーに(ごま) おれんじじゅーす	かるびすびーちぜりー せんべい(ぱりんこのりしお) むぎぢゃ	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 だいこんとこうやどうふのみそしる かみかみめにゅー	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／チングンサイ／キャベツ(5日)／長ねぎ(5日)
6・20 土	ぶたにらすたみなどん はるさめとはむのすのものに じょあ(すとろベリー)	げんじばい(6にち) せんべい(さんこうのさらだせん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(プレハム)／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 きやべつとわかめのこんそめーすーぱ	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／バター／オリーブ油	ポークハム(プレハム)／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	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	あおなのませごはん 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)	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	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 ぶたのしようがやき ぱいるきやべつまよどれぞえ かぼちゃのみそしる	まろんとなしのよーぐると むぎぢゃ	米／砂糖／油／マヨドレ／粟甘露煮／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 やさいのこんそめーすーぱ しょくぶつうまれのぱっちんぱりん	いちごくれーぱ ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー／油／砂糖／じゃがいも	豚もも挽肉／赤みそ／鶏むね小間肉／植物生まれのアサヒブリ	にんじん／たまねぎ／ピーマン／キャベツ
29 月	ごはん おくらなつとう さつまいもととりにくのあまからばたーいため きや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／バター／砂糖／小町麩／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	かためし 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るが、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なっています。

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 21.1 g

脂質 14.5 g

はちおうじ食育キャラクター
はっちゃん

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！](#)