



3歳未満児 献立表

八王子市立長房中央保育園

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
1	月	ごはん ブルコギ炒め かきたまみそ汁		牛乳	備蓄パン いちごジャム添え 牛乳	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 手作りじゃこおかかふりかけ 炒り豆腐 豚もやしスープ		牛乳	梨(2歳児クラス) ぶどうゼリー(1歳児クラス) せんべい(きなこ餅) 牛乳	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 (2歳児クラス)
3・17	水	パンズパン オープンメンチカツ ブロッコリーのマヨネーズ添え 白菜豆乳みそスープ		野菜ジュース	きな粉お麩ラスク 牛乳	卵なしパンズパン／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	なすのポークカレーライス 切干しパンパンジー煮(ごま) オレンジジュース		ふんわりソフトせん 麦茶	カルピスピーチゼリー せんべい(ばりんこ のり塩) 麦茶	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	麦ごはん 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう 大根と高野豆腐のみそ汁		豆乳	たこ揚げボール(5日) じゃがちゃん(19日) 牛乳	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)
		かみかみメニュー		19日：公立保育園人気メニュー				
6・20	土	豚にらスタミナ丼 春雨とハムの酢の物煮 ジョア(ストロベリー)		牛乳	源氏パイ(6日) せんべい(三幸のサラダせん20日) 牛乳	米／油／砂糖／春雨	豚もも小間肉／ポークハ ム(ブレイム)／ジョア(ス トロベリー)	にら／たまねぎ／きゅうり
8・22	月	ミルクパン 磯辺とり天 五目うどん		鉄塩せん 麦茶	鮭としらすのまぜごはん(8日) 手作りきな粉おはぎ(22日) 牛乳	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
				22日：秋分の日おやつ				
9	火	ハムコーンライス ポークチャップ キャベツとわかめのコンソメスープ		牛乳	黒糖ケーキ 牛乳	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(ブレイム)／豚 もも小間肉／乾燥カッ 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 かれいの照り焼き ひじきの炒め煮 なすと青菜のみそ汁		ミニジョア(マスカット)	洋なしのクラブティー 牛乳	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	青菜のまぜごはん 鶏肉の塩麹焼き 塩もみ風きゅうり 豆腐となめこのみそ汁 カラフルゼリー(25日)		牛乳	みるくクリームサンド 牛乳	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
		25日：誕生日会						
12・26	金	ごはん 豚のしょうが焼き ポイルキャベツマヨドレ添え かぼちゃのみそ汁		ぶどうジュース	マロンと梨のヨーグルト 麦茶	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／ブレンヨー 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	肉みそスパゲティ 野菜のコンソメスープ 植物生まれのブロッコリー		牛乳	いちごクレープ 牛乳	エルボスパゲティ／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 まれのブロッコリー	にんじん／たまねぎ／ピーマ ン／キャベツ
29	月	ごはん おくら納豆 さつまいもと鶏肉の甘辛バター炒め きゃべつとお麩のみそ汁		元氣ソースせん 麦茶	米粉のツナマヨドレマフィン 牛乳	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 だし／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 鯖の塩焼き 人参の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁		きになる野菜(アップル)	パンケーキ 牛乳	米／砂糖	鶏もも小間肉／油揚げ ／塩さば／豆腐／乾燥 カッわかめ／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 519kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 15.0g

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！](#)