



3歳未満児 献立表

八王子市立千人保育園

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 プルコギ炒め 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 牛乳	米／砂糖／油／ゴマ油	かつお節／ちりめんじゃ こ／絞豆腐／鶏もも 小間肉／豚もも小間肉 ／白みそ	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ドレ添え 白菜豆乳みそスープ		野菜ジュース	きな粉お麴ラスク 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 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	せんべい 牛乳	米／油／砂糖／春雨	豚もも小間肉／ポーク ハム(プレスハム)／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(プレスハム)／ 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 かれのいの照り焼き 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)	洋なしのクラフティー 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 鶏肉の塩麴焼き 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／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	肉みそスパゲティー 野菜のコンソメスープ 植物生まれのプッチンマリ		牛乳	いちごクレープ 牛乳	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 まれのプッチンマリ	にんじん／たまねぎ／ピー マン／キャベツ
29	月	ごはん おくら納豆 さつまいもと鶏肉の甘辛バター炒め きゃべつとお麴のみそ汁		元気ソースせん 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／ JFDAノンドリップツナ フレーク(油漬)	オクラ／さいいんげん／ 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。

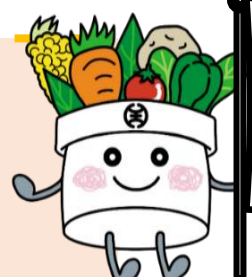
残暑が厳しい日が続いていますが、給食では少しずつ秋の食材を取り入れながら季節の変化を楽しむことが
できるようにしています。

🍇 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	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！
ぜひご覧ください。

子育て応援サイトで紹介しています！
[こちらをクリック！](#)