



3歳末満児 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 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 牛乳	米/砂糖/油/ゴマ油	かつお節/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	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 オーブンメンチカツ 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	なすのポークカレーライス 切干しパンバンジー煮(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)
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
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	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	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 豚のしょうが焼き ボ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	肉みそパゲティー 野菜のコンソメスープ 植物生まれのプリーツ	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/植物生まれのプリーツ	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 きやべつとお麸のみそ汁	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/JFDAノンドリップツナフレーク(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ですが、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 納食にも登場します。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 21.1 g

脂質 15.0 g

はちお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!
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!