



3歳未満児 献立表

八王子市立保育園

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ぶりかけ 炒り豆腐 豚もやしスープ	牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	米/砂糖/油/ゴマ油/ ぶどうゼリー	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
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	カルビスピーチゼリー せんべい 麦茶	米/じゃがいも/油/砂 糖/白すりごま/カルビ 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 きんぴらごはん 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)/まだご(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
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/ブレーンヨー 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 植物生まれのアッサンブリ	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 まれのアッサンブリ	にんじん/たまねぎ/ピーマ ン/キャベツ
29	月	ごはん おくら納豆 さつまいもと鶏肉の甘辛バター炒め きや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	挽きわら納豆/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・みそ汁のだしあ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、給食では少しづ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
ぐり、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くと良いです。
- 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めます。
- 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。



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！](#)