



3歳以上児 献立表

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
2 月	ごはん がるこぎいため かきたまみそしる	ちーずいもち ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/油 /片栗粉/じゃがいも/ オリーブ油	豚もも小間肉/豆腐 /たまご/白みそ/ さいころチーズ/牛乳	たまねぎ/にんじん/ ピーマン/黄ピーマン/ えのきたけ
3・17 火	みるくぼん ぼーくちやっぴ こめこまからにこんそめすーが じゅうごやぜりー(じゅうななにち)	いちごあいすふうでぎーと びすけつと ぎゅうにゅう	ミルクパン/油/砂糖/ 米粉7か2/十五夜ゼリー (17日)	豚もも小間肉/鶏さ さみ小間肉	たまねぎ/にんじん/し めじ/キャベツ
17日:じゅうごや					
4・18 水	ごはん てづくりじゃこおかかふりかけ さつまいもとりにくのあまからばたーいため あおなとこやどうふのみそしる	こめこのういんなーまふいん ぎゅうにゅう	米/砂糖/さつまいも/ バター/米粉パウダーパ ンケーキ用/マヨドレ	ちりめんじゃこ/鶏もも 小間肉/高野豆腐(細切 り)/白みそ/牛乳/ ポークウインナー	さやいんげん/こまつな /しめじ/長ねぎ/冷凍 ホールコーン
4・18日:ながぶさにしほいくえんにんきめにゅー					
5・19 木	かれーらいす ごまいりきりほしばんばんじー じよあ(ますかつと)	なし せんべい ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂 糖/白すりごま	豚もも小間肉/鶏さ さみ小間肉/ジョア (マスカット)	たまねぎ/にんじん/冷 凍グリーンピース/切干し 大根/きゅうり/梨
6・20 金	むぎごはん さけのしおこうじやき えりんぎきんぴら じゃがいもとたまねぎのみそしる	たこあげぼーる ぎゅうにゅう	米/押し麦/ゴマ油/砂 糖/じゃがいも/小麦粉 /ホットケーキミックス /油	生さけ/白みそ/ま だこ/かつお粉末/ 青のり粉	ごぼう/にんじん/エリン ギ/たまねぎ/こねぎ/ キャベツ/長ねぎ
6・20日 :かみかみメニュー					
7・21 土	わふうきのこぼすた こんそめすーが かつぶでやくと	おこめでりんごたると ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/油	ショルダーベーコン/ 鶏ささみ小間肉/カッ プdeヤクルト	たまねぎ/ほうれんそう /しめじ/にんじん/冷 凍ホールコーン
9 月	かてめし さばのしおやき すていっくにんじんまよどれぞえ とうふとわかめのみそしる	ほうれんそうとうにゅうくつきー ぎゅうにゅう	米/砂糖/マヨドレ/ ホットケーキミックス/ 小麦粉/バター/粉糖	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/調製豆乳	にんじん/まいたけ/長 ねぎ/ほうれんそう
10・24 火	ばんずばん(とおか) まるばん(にじゅうよつか) おーぶんめんちかつ ほいるきゃべつ はくさいとうにゅうみそすーが	きつねうどん(とおか) てづくりおはぎ(にじゅうよつか) ぎゅうにゅう	卵なしパズパン(10日)/ 丸パン(24日)/油/生パ ン粉/オリーブ油/茹で うどん(10日)/米(24日)/ もち米(24日)/砂糖(24 日)	豚もも挽肉/鶏ささみ 小間肉/白みそ/調製 豆乳/乾燥カットわかめ (10日)/油揚げ(10 日)/きな粉(24日)	たまねぎ/キャベツ/は くさい/えのきたけ/長 ねぎ(10日)
24日:おひがんおやつ					
11・25 水	ごはん たらあまずあんかけ きゃべつとぶたにくのみそしる	みそばたーとーすと ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉 /食パン/バター	たら/豚もも小間肉 /白みそ	たまねぎ/にんじん/ ピーマン/キャベツ
12・26 木	わかめごはん とりにくのさっぱりやき あおのりぼてと ちんげんさいとふのみそしる ぴーちぜりー(にじゅうろくにち)	ちょこちやっぴりかほちやけーき ぎゅうにゅう	米/砂糖/じゃがいも/小町 麩/ホットケーキミックス/生 クリーム/バター/チョコッ プ/ピーチゼリー(26日)	わかめごはんの素/ 鶏もも切り身/青のり 粉/白みそ/牛乳	チンゲンサイ/にんじん/ たまねぎ/かぼちゃ
26日: たんじょうかい					
13・27 金	ごはん にくじゃがに みずなとかまぼこのはりはりじる	やきびーふん ぎゅうにゅう	米/じゃがいも/油/砂 糖/ビーフン	豚もも小間肉/かま ぼこ/豚もも挽肉	にんじん/糸こんにやく/ たまねぎ/冷凍グリーン ピース/干し椎茸(スライ ス)/みずな/冷凍ホール コーン/ピーマン
14・28 土	ごはん いりどうふ だいこんとあぶらあげのみそしる やくと	せんべい ぎゅうにゅう	米/油/砂糖	絞豆腐/豚もも小間 肉/油揚げ/白みそ /Newヤクルト	にんじん/たまねぎ/干 し椎茸(スライス)/冷凍 グリーンピース/だいこん
30 月	ぶたにらすたまなどん ちゅうかなむる ミラフル やくと	ももいりぎゅうにゅうかん びすけつと むぎぢゃ	米/油/砂糖/ごま油	豚もも肉/ポークハム /ミラフル/牛乳/粉 寒天/	にら/たまねぎ/もやし /にんじん/きゅうり/ 黄桃

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既製品を提供する場合があります。

9月は、夏の食材のなごりと秋の食材のはしりで、二つの時季の食材を楽しめます。

給食にも、旬の食材をたくさん取り入れています。

行事食 ♪17日「十五夜」・19～25日「秋のお彼岸」♪

各行事にちなんだメニューを提供します。

かみかみ献立

八王子市では、9月を「子どもの安全・安心のための事故防止取り組み月間」と位置付けています。

6・20日に「かみかみ献立」を提供して、噛むことの大切さを子どもたちに伝えていきます。

長房西保育園の人気メニュー

4・18日には、八王子市立長房西保育園の人気メニュー「さつまいもと鶏肉の甘辛バター炒め」が登場します！

楽しみにしててください😊



今月の栄養給与量
 エネルギー 526kcal
 たんぱく質 20.6g
 脂質 14.4g

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ーを紹介しています！



子育て応援サイトで紹介しています！