

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
2 月	ごはん ブルコギ炒め かきたまみそ汁	牛乳	チーズいもち 牛乳	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	ミルクパン ポークチャップ 米粉マカロニコンソメスープ 十五夜ゼリー(17日)	幼児りんごジュース	いちごアイス風デザート ビスケット 牛乳	ミルクパン/油/砂糖 /米粉+加工/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
4・18 水	ごはん 手作りじゃこおかかぶりかけ さつまいもと鶏肉の甘辛バター炒め 青菜と高野豆腐のみそ汁	牛乳	米粉のウインナーマフィン 牛乳	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	かつお節/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
5・19 木	カレーライス ごま入り切干しパンバンジー ジョア(マスカット)	ふんわりソフトせん 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	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
6・20 金	麦ごはん 鮭の塩麹焼き エリンギきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳	たご揚げボール 牛乳	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
7・21 土	和風きのこパスタ コンソメスープ カップdeヤクルト	牛乳	お米deりんごタルト 牛乳	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 鯖の塩焼き スティックにんじんマヨドレ添え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	ほうれん草豆乳クッキー 牛乳	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	パンズパン(10日) 丸パン(24日) オープンメンチカツ ポイルキャベツ 白菜豆乳みそスープ	牛乳	きつねうどん(10日) 手作りおはぎ(24日) 牛乳	卵なしパズパ(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)
11・25 水	ごはん たららの甘酢あんかけ キャベツと豚肉のみそ汁	むらさきいもせんべい 麦茶	みそバタートースト 牛乳	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 鶏肉のさっぱり焼き 青のりポテト チンゲンサイと麩のみそ汁 ピーチゼリー(26日)	牛乳	チョコチップ入りかぼちゃケーキ 牛乳	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 チップ/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
13・27 金	ごはん 肉じゃが煮 みずなとかまぼこのはりはり汁	パインジュース	焼きビーフン 牛乳	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/糸こんにゃく/ 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 炒り豆腐 大根と油揚げのみそ汁 ヤクルト	牛乳	せんべい 牛乳	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	豚にらスタミナ丼 中華ナムル ミラフル	牛乳	桃入り牛乳かん ビスケット 麦茶	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お菓子やジュース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ね😊



今月の栄養給与量	
エネルギー	512kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	14.9g

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！