



3歳以上児 献立表

八王子市立長房中央保育園

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・16	月	さつまいもごはん あつあげとりにくのみそに ほうれんそうとたまごのすーぱ		ちーずとーすと ぎゅうにゅう	米／さつまいも／白いり ごま／砂糖／片栗粉／食 パン	生揚げ／鶏もも小間肉 ／白みそ／たまご／ミッ クスチーズ	にんじん／長ねぎ／干し椎 茸(スライス)／ほうれんそう ／たまねぎ
17	火	かれーらいす こーるすーさらだふうに きになるやさい(あつがる&きょうと)		ぎゅうにゅうかんぶるーべりーそーすぞえ せんべい むぎちゃ	米／じゃがいも／油／マ ヨドレ／砂糖／ブルーバ リーソース	鶏もも小間肉／ポーク ハム／粉寒天／カルシウ ムと鉄分の多いミルク	たまねぎ／にんじん／冷凍 グリーンピース／キャバツ／冷 凍ホールコーン
4・18	水	ごましらすごはん いりどり いしかりじる		とうにゅうくつきー(4にち) よーぐるとぱん(18にち) ぎゅうにゅう	米／白いりごま／油／砂 糖／ホットケーキミックス (4日)／バター(4日)／小 麦粉／ベーキングパウダー (18日)／チョコチップ (18日)	しらす干し／鶏もも小間 肉／生さけ／豆腐／白 みそ／調製豆乳(4日)／ プレーンヨーグルト(16 日)	ごぼう／にんじん／糸こん にゃく／干し椎茸／さやい んげん／だいこん／はくさ い／長ねぎ
5・19	木	みるくばん ばーベきゅーちきん かぼちゃのふくめに とりにくとこーんのみるくすーぱ みかん		ちゅうかおこわおにぎり むぎちゃ	ミルクパン／オリーブ油 ／砂糖／米／もち米	鶏もも切り身／鶏もも 小間肉／カルシウムと鉄 分の多いミルク／豚もも 挽肉	かぼちゃ／にんじん／たま ねぎ／冷凍ホールコーン／ しめじ／チンゲンサイ／みか ん／長ねぎ
6・20	金	ごはん(6にち) はちおうじさんのしろいごはん(20にち) さばのたつたあげ きりぼしばんばんじー こじる		やきいも すていっくちーず ぎゅうにゅう 20にち:はちおうじさんまいをたべるひ	米／片栗粉／油／砂糖／ 白すりごま／ゴマ油／ じゃがいも／さつまいも	さば／鶏ささみ小間肉 ／水煮大豆／豚もも小 間肉／豆腐／白みそ	切干し大根／にんじん／ きゅうり／長ねぎ
7・21	土	ごもくわかめちゃーはん わんたんすーぱ ようじぶどうじゅーす		ひすけつと ぎゅうにゅう	米／油／ウエーブワンタ ン	わかめごはんの素／ショ ウダー／コン／かまぼこ／ 豚もも小間肉	たまねぎ／にんじん／冷凍 グリーンピース／長ねぎ／ほ うれんそう
9	月	ごはん すきやきふうに かぼちゃのみそしる		すていっくばいのてづくりりんごじゃむぞえ ぎゅうにゅう	米／砂糖／油／パイシー ト／グラニュー糖／バ ター	絞豆腐／豚もも小間 肉／白みそ	にんじん／はくさい／長ね ぎ／しらたき／かぼちゃ／ しめじ／りんご
10・24	火	ごはん てづくりそふとふりかけ あつやきたまご れんこんのみそきんぴら とうふとあおなのおすいもの		ふるーつよーぐると せんべい むぎちゃ 24にち:わしよくのひ	米／白いりごま／砂糖／ 油／ゴマ油	かつお節／たまご／鶏 もも挽肉／豚もも挽肉 ／白みそ／豆腐／鶏も も小間肉／プレーンヨー グルト	たまねぎ／干し椎茸／冷凍 グリーンピース／にんじん／れ んこん／ごぼう／こまつな ／バリーミックス／みかん缶 詰
11・25	水	ばたーろーる まかるにぐらたんふうに かぶのこんそめすーぱ		やきひーふん ぎゅうにゅう	卵なしバターロール／マカロニ ／油／バター／小麦粉／ 生パン粉／オリーブ油／ ピーフン	鶏もも小間肉／牛乳／ さいころチーズ／ショ ウダー／コン／鶏もも挽肉	たまねぎ／にんじん／マッ シユールム／かぶ／かぶの 葉／冷凍ホールコーン／ ピーマン
12・26	木	ゆかりごはん とうふはんぱーぐ ゆでぶろっこりー きやべつとなめこのみそしる わなしぜりー(26にちのみ)		まろんここあげーき ぎゅうにゅう 26にち:たんじょうかい	米／油／片栗粉／ホット ケーキミックス／バター ／砂糖／栗甘露煮／フ ローズンホイップ	豚もも挽肉／絞豆腐 ／油揚げ／白みそ／コ コア／カルシウムと鉄分 の多いミルク／生クリー ム	ゆかり粉／たまねぎ／ブ ロッコリー／キャバツ／なめ こ／にんじん／長ねぎ
13	金	あかまいいりごはん あかうおのみじやき はくさいのおかかあえに あらればんべんのすましじる ももぜりー		じゃがいものかのこあげ ぎゅうにゅう 13にち:しちごさんおいわいめにゅー	米／あかまい／白いりご ま／マヨドレ／じゃがい も／片栗粉／油	あかうお／かつお粉末 ／ブチはんぺんプレーン	にんじん／はくさい／こま つな／長ねぎ／れんこん／ 冷凍ホールコーン
27	金	ごはん あかうおのかわりさいきょうやき はくさいのおかかあえに とりのごもくじる		じゃがいものかのこあげ ぎゅうにゅう	米／マヨドレ／砂糖／ゴ マ油／じゃがいも／片栗 粉／油	あかうお／白みそ／か つお粉末／鶏もも小間 肉／豆腐	はくさい／にんじん／だい こん／長ねぎ／れんこん／ 冷凍ホールコーン
14・28	土	だいこんおろしすばげていー ふたもやしすーぱ じょあ(ますかつと)		かつおおにぎり ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー／砂 糖／ゴマ油／米	まぐろ缶詰(油漬)／豚 もも小間肉／白みそ／ かつお粉末	だいこん／えのきたけ／こ まつな／もやし／長ねぎ
30	月	なっとうそばろどん もやしときゅうりのすのものに はくさいとえのきののみそしる		いちごふれんずくれーぷ ぎゅうにゅう	米／油／砂糖／ゴマ油	豚もも挽肉／ひきわり 納豆／まぐろ缶詰(油 漬)／油揚げ／白みそ	長ねぎ／もやし／きゅうり ／はくさい／たまねぎ／え のきたけ

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。

★11月が旬の食材★

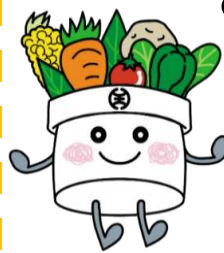
・白菜、大根、かぶ、長ねぎ、さつまいも、れんこん など

★11月の行事食★

- ・13日(金)七五三のお祝いメニュー・・・赤米ごはんや赤魚など、めでたい赤色を使用したお祝いメニューです！
- ・20日(金)八王子産米を食べる日・・・市内の小中学校、保育施設で一斉に八王子で収穫されたお米を「白いごはん」でいただきます！
- ・24日(火)和食の日・・・かつおだしやしいたけのだし、かつお節のだしがらを活用した和食を提供します！

★新メニュー紹介★

・呉汁(ごじる)・・・大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉(ご)」と言います。
その呉をみそ汁に加えて作る日本の伝統料理です。
具材のひとつに豆腐を使い、味付けはみそ味と、大豆がたっぷりの汁物で体を温めましょう！



今月の栄養給与量
エネルギー 556kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 14.6g

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！](#)