令和8年度

11月　３歳以上児　献立表

八王子市立子安保育園

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 あつあげととりにくのみそに ほうれんそうとたまごのすーぷ		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 こーるすろーさらだふうに きになるやさい(あっぷる＆きゃろっと)		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／ブルーベリーソース	豚もも小間肉／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／冷凍グリンピース／キャベツ／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		とうにゅうくっきー 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／小麦粉／バター	しらす干し／鶏もも小間肉／生さけ／豆腐／白みそ／調製豆乳	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	みるくぱん ばーべきゅーちきん かぼちゃのふくめに とりにくとこーんのみるくすーぷ みかん		ちゅうかおこわおにぎり むぎちゃ 19にち:おべんとうもちさんぽ	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 ごじる		やきいも すてぃっくちーず 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 わんたんすーぷ ようじぶどうじゅーす		びすけっと ぎゅうにゅう	米／油／ウエーブワンタン	わかめごはんの素／ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ／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		すてぃっくぱ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	絞り豆腐／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:わしょくのひ	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／冷凍グリンピース／にんじん／れんこん／ごぼう／こまつな／ベリーミックス／みかん缶
11･25	水	ばたーろーる まかろにぐらたんふうに かぶのこんそめすーぷ		やきぴーふん ぎゅうにゅう	卵なしﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ／マカロニ／油／バター／小麦粉／生パン粉／オリーブ油／ビーフン	鶏もも小間肉／牛乳／さいころチーズ／ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ／豚もも挽肉	たまねぎ／にんじん／マッシュルーム／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 とうふはんばーぐ ゆでぶろっこりー きゃべつとなめこのみそしる わなしぜりー(26にちのみ)		まろんここあけーき 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／絞り豆腐／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／キャベツ／なめこ／にんじん／長ねぎ
13	金	あかまいいりごはん あかうおのもみじやき はくさいのおかかあえに あられはんぺんのすましじる 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／プ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	だいこんおろしすぱげてぃー ぶたもやしすーぷ じょあ(ますかっと)		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	なっとうそぼろどん 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、大豆がたっぷりな汁物で体を温めましょう！

今月の栄養給与量
エネルギー　547kcal
たんぱく質　20.9ｇ
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！