令和8年度

11月　３歳以上児　献立表

八王子市立みなみ野保育園

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 ぶたもやしすーぷ		ちーずとーすと ぎゅうにゅう	米／さつまいも／白いりごま／油／砂糖／片栗粉／ゴマ油／食パン	生揚げ／鶏もも小間肉／白みそ／豚もも小間肉／ミックスチーズ	にんじん／長ねぎ／干し椎茸／もやし
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)		ふらいどぽてと せんべい むぎちゃ 17にち:えんそく	米／じゃがいも／油／マヨドレ／砂糖／じゃがいも	豚もも小間肉／ポークハム	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	ごはん いりどり いしかりじる		とうにゅうけーき 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	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 さつまいものふくめに とりにくとこーんのみるくすーぷ みかん		ちゅうかおにぎり むぎちゃ	ミルクパン／オリーブ油／砂糖／さつまいも／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	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) さばのかれーやき だいこんのにもの 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／油／砂糖／さつまいも	さば／鶏ささみ小間肉／白みそ	だいこん／にんじん／かぼちゃ／しめじ／長ねぎ
7･21	土	ごもくわかめちゃーはん ほうれんそうとたまごのすーぷ ようじぶどうじゅーす		びすけっと ぎゅうにゅう	米／油／片栗粉	わかめごはんの素／ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ／たまご	たまねぎ／にんじん／冷凍グリンピース／ほうれんそう
9	月	ごはん すきやきふうに ごじる		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／じゃがいも／パイシート／グラニュー糖／バター	絞り豆腐／豚もも小間肉／水煮大豆／油揚げ／白みそ	にんじん／はくさい／長ねぎ／しらたき／りんご
10･24	火	ごはん とりつくねのわふうやき れんこんのみそきんぴら 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／油／生パン粉／片栗粉／砂糖／ゴマ油	鶏もも挽肉／絞り豆腐／白みそ／かまぼこ／プレーンヨーグルト	にんじん／たまねぎ／干し椎茸／れんこん／ごぼう／長ねぎ／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		かつおおにぎり 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／米	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／かつお粉末	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
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 あかうおのしおこうじやき はくさいのおかかあえに とうふのすましじる ももぜりー		じゃがいものかのこやき 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／油／じゃがいも／片栗粉	あかうお／かつお粉末／豆腐／なると	はくさい／にんじん／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やき 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	なぽりたん おむれつ ういんなーすーぷ じょあ(ますかっと)		ぱんけーき ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー／油／砂糖	ﾎﾟｰｸﾊﾑ／たまご／豚もも挽肉／ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ	にんじん／たまねぎ／ピーマン／冷凍グリンピース／キャベツ
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。
具材のひとつに油揚げを使い、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　542kcal
たんぱく質　20.0ｇ
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！