



3歳未満児 献立表

八王子市立みなみ野保育園

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・16	月	さつまいもごはん 厚揚げと鶏肉のみそ煮 豚もやしスープ		ヤクルト	チーズトースト 牛乳	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	カレーライス コールスローサラダ風煮 きになる野菜(アップル&キャロット)		牛乳	フライドポテト せんべい 麦茶	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／冷凍グリーンピース／キャベツ／冷凍ホールコーン
4・18	水	ごはん いりどり 石狩汁		ぱりぱりパンブキン 麦茶	豆乳ケーキ 牛乳	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／系こんにゃく／干し椎茸／さやいんげん／だいこん／はくさい／長ねぎ
5・19	木	ミルクパン バーベキューチキン さつまいもの含め煮 鶏肉とコーンのミルクスープ みかん		牛乳	中華おにぎり 麦茶	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日) 八王子産の白いごはん(20日) 鯖のカレー焼き 大根の煮物 かぼちゃのみそ汁		野菜ジュース(グレープ)	焼き芋 スティックチーズ 牛乳	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	五目わかめチャーハン ほうれん草と卵のスープ 幼児ぶどうジュース		牛乳	ビスケット 牛乳	米／油／片栗粉	わかめごはんの素／ショウガ／ベーコン／たまご	たまねぎ／にんじん／冷凍グリーンピース／ほうれんそう
9	月	ごはん すき焼き風煮 呉汁		牛乳	スティックパイの手作りりんごジャム添え 牛乳	米／砂糖／油／じゃがいも／パイシート／グラニュー糖／バター	絞豆腐／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 鶏つくねの和風焼き れんこんのみそきんぴら 青菜のお吸い物		牛乳	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	米／油／生パン粉／片栗粉／砂糖／ゴマ油	鶏もも挽肉／絞豆腐／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	バターロール マカロニグラタン風煮 かぶのコンソメスープ		幼児りんごジュース	かつおおにぎり 牛乳	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／米	鶏もも小間肉／牛乳／さいころチーズ／ショウガ／ベーコン／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 豆腐ハンバーグ ゆでブロッコリー キャベツとなめこのみそ汁 和梨ゼリー(26日のみ)		鉄塩せん 麦茶	マロンココアケーキ 牛乳	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／キャベツ／なめこ／にんじん／長ねぎ
13	金	赤米入りごはん 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか和え煮 豆腐のすまし汁 ももゼリー		牛乳	じゃがいもの鹿の子焼き 牛乳	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 赤魚の変わり西京焼き 白菜のおかか和え煮 鶏の五目汁		牛乳	じゃがいもの鹿の子焼き 牛乳	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	ナポリタン オムレツ ウインナースープ ジョア(マスカット)		牛乳	パンケーキ 牛乳	エルボスパゲティー／油／砂糖	ポークハム／たまご／豚もも挽肉／ポークウインナー	にんじん／たまねぎ／ピーマン／冷凍グリーンピース／キャベツ
30	月	納豆そぼろ丼 もやしときゅうりの酢の物煮 白菜とえのきのみそ汁		牛乳	いちごフレンズクレープ 牛乳	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 526kcal
たんぱく質 19.8g
脂質 14.8g

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！](#)