令和8年度

11月　３歳未満児　献立表

八王子市立元八王子保育園

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 ほうれん草と卵のスープ	ヤクルト	チーズトースト 牛乳	米／さつまいも／白いりごま／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	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	牛乳かんブルーベリーソース添え せんべい 麦茶	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 石狩汁	元気しおポンせん 麦茶	豆乳クッキー 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	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	ミルクパン バーベキューチキン かぼちゃの含め煮 鶏肉とコーンのミルクスープ みかん	牛乳	中華おこわおにぎり 麦茶	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日) 八王子産の白いごはん(20日) 鯖の竜田揚げ 切干しバンバンジー 呉汁	野菜ジュース(グレープ) 20日:八王子産米を食べる日	焼き芋 スティックチーズ 牛乳	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	五目わかめチャーハン ワンタンスープ 幼児ぶどうジュース	牛乳	ビスケット 牛乳	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 すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	スティックパイの手作りリンゴジャム添え 牛乳	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　手作りソフトふりかけ 厚焼き卵 れんこんのみそきんぴら 豆腐と青菜のお吸い物	牛乳 24日:和食の日	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	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	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	焼きビーフン 牛乳	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 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 26日:誕生会	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	赤米入りごはん 赤魚のもみじ焼き 白菜のおかか和え煮 あられはんぺんのすまし汁 ももゼリー	牛乳 13日:七五三お祝いメニュー	じゃがいもの鹿の子揚げ 牛乳	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 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揚げ 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	大根おろしスパゲティー 豚もやしスープ ジョア(マスカット)	牛乳	かつおおにぎり 牛乳	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	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･･･市内の小中学校や保育園の子どもたちが八王子で収穫されたお米を使った白いごはんを一斉に味わいます。
･24日(火)和食の日･･･かつおだしやしいたけだしを使用するとともにかつおぶし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。
豆腐やみそ等、大豆から作られた食品を使用した汁物で体を温めましょう！

今月の栄養給与量
エネルギー　535kcal
たんぱく質　20.1ｇ
脂質　15.1ｇ

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！