



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
1	木	はいがぼん かれーしちゅー つなのちゅうかふうすばさらだ		だいがくいも ぎゅうにゅう		胚芽パン／じゃがいも／ 油／エルボスパゲティ－ ／砂糖／ゴマ油／さつま いも／黒いりごま	鶏もも小間肉／加鈣ムと 鉄分の多いミルク／ノド リッ ヲフル－ク(油漬)	にんじん／たまねぎ／きゅう り／キャベツ
2	金	ごはん ほいこーろー とうふとちんげんさいのすーぷ		ここあぜりー せんべい ぎゅうにゅう		米／砂糖／油／片栗粉／ ゴマ油／ココア	豚もも小間肉／赤みそ／ 豆腐／なると／鶏むね小 間肉／加鈣ムと鉄分の多 いミルク／粉寒天	キャベツ／ピーマン／たまね ぎ／にんじん／チンゲンサイ ／長ねぎ／しめじ
3	土	とまとすばげていー ふれんちさらだふうに すぼろん		ゆかりごはん ぎゅうにゅう		エルボスパゲティ－／オ リーブ油／油／米	鶏もも小間肉／ポーカム	にんじん／たまねぎ／トマト 水煮缶／冷凍ホールコーン ／キャベツ／きゅうり／ゆか り粉
5・19	月	ごはん さわらのみそまよどれやき ほそぎりこんぶに いものこじる		ふる一つこーんふれーく		米／マヨドレ／砂糖／さ といも／コーンフレ－ク	さわら／白みそ／細切り 昆布／鶏もも小間肉／ さつま揚げ／豚もも小間 肉／牛乳	にんじん／だいこん／しらた き／長ねぎ／ペリーミックス ／みかん缶
6・20	火	ごはん ちゅうかふうに なすのみそしる		こくとうきなことうにゅうまふいん ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油／ 片栗粉／ホットケーキミッ クス／黒砂糖	生揚げ／豚もも小間肉 ／鶏もも小間肉／白みそ ／きな粉／調整豆乳	干し椎茸／にんじん／たまね ぎ／チンゲンサイ／長ねぎ／ なす／もやし
7・21	水	こくとうぼん やさいとつなのそてー きのこのチャウダー みかん		たまごいりやきがたちゃーぼん むぎちゃ		卵なし黒糖パン／油／ じゃがいも／米	ノドリッ ヲフル－ク(油漬) ／ショルダ－パ－コン／加鈣ム と鉄分の多いミルク／焼 き豚／たまご	キャベツ／もやし／冷凍ホ－ ルコーン／たまねぎ／にんじ ん／しめじ／マッシュル－ム ／ほうれんそう／みかん／長 ねぎ
8・22	木	わかめごはん とりにくのねぎしおこうじやき だいこんときゅうりのあまずあえに とんじる(びちく)		あげぼん ぎゅうにゅう		米／砂糖／じゃがいも／ 油／丸パン／グラニュー 糖	わかめごはんの素／鶏も も切り身／豚もも小間肉	長ねぎ／だいこん／きゅうり ／にんじん／こまつな
9・23	金	こーんごはん さつまいものぶたにくいため とりにくとやさいのみそしる		かき せんべい ぎゅうにゅう		米／さつまいも／油／砂 糖	豚もも小間肉／鶏もも小 間肉／白みそ	冷凍ホ－ルコーン／にんじん ／たまねぎ／えのきたけ／ かぶ／かぶの葉／柿
10・24	土	あんかけやきそば わかめとなるとのすーぷ しろいみるくぶりん		おこめでさつまいもとくりのたると ぎゅうにゅう		焼そば麺／油／砂糖／片 栗粉／じゃがいも／ゴマ 油	豚もも小間肉／なると／ 乾燥カットわかめ	にんじん／干し椎茸／はくさ い／たまねぎ／冷凍ホ－ル コーン
26	月	ごはん おやこに ちゅうかきゅうり ささみとねぎのみそすーぷ		まーぶるくっきー ぎゅうにゅう		米／砂糖／ゴマ油／片栗 粉／米粉パウダーパン ケーキ用	鶏もも小間肉／たまご／ なると／鶏ささみ小間肉 ／豆腐／白みそ／クリー ムチーズ／生クリーム	たまねぎ／にんじん／冷凍 グリーンピース／干し椎茸／ きゅうり／長ねぎ／レモン
13・27	火	くりごはん さけのちゃんちゃんやき ほうれんそうとおふのすましじる		みーとばい ぎゅうにゅう		米／もち米／栗甘露煮／ 白いりごま／砂糖／油／ バター／小町麴／パイ シート	生さけ／白みそ／豚もも 挽肉／さいころチーズ	たまねぎ／キャベツ／にんじ ん／しめじ／ほうれんそう／ えのきたけ／長ねぎ
14・28	水	ちきんかれー ひじきとまめのおんさらだ じよあ(すとりペリー)		はるさめたんたんふうすーぷ むぎちゃ		米／じゃがいも／油／マ ヨドレ／白すりごま／砂糖 ／ゴマ油／春雨	鶏もも小間肉／米ひじき ／水煮大豆／豚もも挽 肉／白みそ	たまねぎ／にんじん／冷凍 グリーンピース／れんこん／ きゅうり／冷凍ホ－ルコーン ／もやし／チンゲンサイ
15・29	木	にんじんごはん とうふのまさごあげ すていっくだいこんみそまよどれぞえ はくさいときこのみそしる おれんじゼリー(29にち)		いちごじゃむきんど ぎゅうにゅう	29にち:たんじょうかい	米／片栗粉／油／マヨド レ／食パン／いちごジャ ム	絞豆腐／鶏もも挽肉／ 米ひじき／白みそ／油揚 げ	にんじん／たまねぎ／だいこ ん／はくさい／えのきたけ ／干し椎茸
16・30	金	ばたーふれーく おむれつ ゆでぶろっこりー えーびーしーまかろにとまとすーぷ		えだまめしおこんぶごはん(16にち) むぎちゃ(16にち) かぼちゃのけーき(30にち) ぎゅうにゅう(30にち)	30にち:はろういんめにゅー	バター／ク／じゃがいも／油／ アルファバ ヲトマカニ／砂糖／米 (16日)／白いりごま(16日) ／ホットケーキミックス(30 日)／チョコチップ(30日)／ バター(30日)	たまご／豚もも挽肉／ショ ルダ－パ－コン／塩昆布(16 日)／牛乳(30日)／生 クリーム(30日)	たまねぎ／パセリ／ブロッコ リー／にんじん／キャベツ／ セロリー／トマト水煮缶／む きえだまめ(16日)／かぼ ちゃ(30日)
17・31	土	ぶたどん きりぼしだいこんに かぶのみそしる		やわらかおかき(きなこあじ) ぎゅうにゅう		米／油／砂糖	豚もも小間肉／油揚げ ／鶏もも小間肉／白みそ	たまねぎ／しらたき／冷凍 グリーンピース／切干し大根／ にんじん／かぶ／かぶの葉

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、昆布からとっています。
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。

10月の旬・・・くり、さつまいも、かぶ、かぼちゃ、さといも、柿、鮭、きのこ、ほうれん草、小松菜

季節のメニュー

実りの秋といわれるように秋に旬をむかえる食材がたくさんあります。給食・おやつにも取り入れました。
1日 大学芋 / 5・19日 芋の子汁 / 7・21日 きのこのチャウダー / 9・23日 柿(2歳～5歳)
13・27日 栗ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き / 30日 かぼちゃのケーキ / 17・31日 かぶのみそ汁など

行事食

10月30日(金)はハロウィンにちなんでかぼちゃを入れたケーキを提供します。お楽しみに！

備蓄食

8・22日は園で備蓄している食品を活用した給食を提供します。災害時でも安心して食べられるよう、普段から食べ慣れておくことを目的としています。備蓄食品は定期的に使用し、新しいものに入れ替える『ローリングストック』を行っています。ご家庭でも備蓄食品の確認をしてみてください。



今月の栄養給与量
エネルギー 544kcal
たんぱく質 20.7g
脂質 16.3g

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！
ぜひ御覧ください。



＼子育て応援サイトで紹介しています／

こちらをクリック！