



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
1	木	はいがぼん ばんがきんしちゅー つなのちゅうかふうすばさらだ		こめこのべいくどちーずけーき ぎゅうにゅう		胚芽パン／油／エルボス パグティー／砂糖／ゴマ 油／米粉パウダーパン ケーキ用	豚もも小間肉／加ゆムと 鉄分の多いミルク／ノド リップサルーク(油漬)／ク リームチーズ／生クリー ム	かぼちゃ／にんじん／たまね ぎ／冷凍ホールコーン／ク リームコーン／きゅうり ／キャベツ／レモン
2・30	金	ちきんかれー ひじきとまめのおんさらだ じょあ(すとりベリー)		ここあぜりー(2にち) せんべい(2にち) かぼちゃのけーき(30にち) ぎゅうにゅう		米／じゃがいも／油／マ ヨドレ／白すりごま／砂糖 ／ココア(2日)／ホット ケーキミックス(30日)／ チョコチップ(30日)／パ ター(30日)	鶏もも小間肉／米ひじき ／水煮大豆／加ゆムと鉄 分の多いミルク(2日)／ 粉寒天(2日)／牛乳(30 日)／生クリーム(30日)	たまねぎ／にんじん／冷凍グ リンピース／れんこん／き ゅうり／冷凍ホールコーン ／かぼちゃ(30日)
3	土	ごはん たまごやき さつまいものあまからに こまつなのみそしる すぼろん		ゆかりごはん ぎゅうにゅう		米／じゃがいも／油／砂 糖／さつまいも	たまご／豚もも挽肉／牛 乳／白みそ	たまねぎ／えのきたけ／こま つな／ゆかり粉
5・19	月	ごはん さわらのさいきょうやき 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／砂糖／さといも／ コーンフレーク	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／ベリーミックス ／みかん缶
6・20	火	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)		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／じゃがい も／ホットケーキミックス ／黒砂糖	わかめごはんの素／鶏も も切り身／豚もも小間肉 ／きな粉／調整豆乳	長ねぎ／だいこん／きゅうり ／にんじん／こまつな
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		たまごいりチャーはん むぎちゃ		卵なし黒糖パン／油／ じゃがいも／米	ノドリップサルーク(油漬) ／ショルダーパ－コン／加ゆム と鉄分の多いミルク／豚 もも挽肉／たまご	キャベツ／もやし／冷凍ホー ルコーン／たまねぎ／にんじ ん／しめじ／マッシュルーム ／ほうれんそう／みかん／長 ねぎ
8・22	木	ごはん ちゅうかふうに なすのみそしる		あげぼん ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油／ 片栗粉／丸パン／グラ ニュー糖	生揚げ／豚もも小間肉 ／鶏もも小間肉／白みそ	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
9・23	金	こーんごはん ちくぜんに 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／さといも／油／砂糖	鶏もも小間肉／やわらか ちくわ／白みそ	冷凍ホールコーン／にんじん ／こぼう／れんこん／つきこ んにやく／さやいんげん／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 べいくどぼてと わかめとなるとのすーぷ しろいみるくがりん		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／冷凍ホール コーン
26	月	とりそぼろごはん きゅうりとわかめのすのものに ささみとたまごのみそすーぷ		やきいも ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油／ 片栗粉／さつまいも	鶏もも挽肉／乾燥カット わかめ／鶏ささみ小間肉 ／たまご／なると／白み そ	にんじん／冷凍グリーンピー ス／きゅうり／長ねぎ／干し 椎茸
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	ごはん まーぼーどうふ ちんげんさいのすーぷ		やきびーふん むぎちゃ		米／油／砂糖／片栗粉 ／ゴマ油／ビーフン	絞豆腐／豚もも挽肉 ／赤みそ／鶏むね小間肉 ／豚もも小間肉	にんじん／長ねぎ／干し椎 茸／チンゲンサイ／たまねぎ ／しめじ／ピーマン
15・29	木	にんじんごはん とうふのまさごやき あおのりぼてと はくさいとえのきのみそしる おれんじぜりー(29にち)		いちごじゃむさんど ぎゅうにゅう		米／片栗粉／油／じゃが いも／食パン／いちご ジャム	絞豆腐／鶏もも挽肉 ／米ひじき／青のり粉／油 揚げ／白みそ	にんじん／たまねぎ／干し椎 茸／はくさい／えのきたけ
16	金	ばたーふれーく みーとろーふ ゆでぶろっこりー えーびーしーまかにすーぷ		えだめしおこんぶごはん むぎちゃ		バター／ク／油／生パン粉 ／ノドリップサルーク ／マヨネーズ／米／白いりご ま	豚もも挽肉／絞豆腐 ／ショルダーパ－コン／塩昆 布	冷凍グリーンピース／冷凍ホー ルコーン／にんじん／たまね ぎ／ブロッコリー／キャベツ ／セロリー／むきえだまめ
17・31	土	きりほしびびんぼどん かぶのあさづけふうに もやしのかきたますーぷ		やわらかおかき(きなこあじ) ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油	豚もも挽肉／鶏もも挽肉 ／たまご	切干し大根／にんじん／かぶ ／かぶの葉／もやし／チンゲ ンサイ／長ねぎ

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。

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 パンプキンシチュー / 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) / 26日 焼き芋

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 かぶの浅漬け風煮など

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

6・20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 550kcal
たんぱく質 20.5g
脂質 15.4g

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！

おらせ

例年、運動会でお菓子の詰め合わせとジュースをお渡ししておりましたが、
今年度より、ジュースのみとさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。