



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
1	木	胚芽パン パンプキンシチュー ツナの中華風スパサラダ		牛乳	米粉のバイクドチーズケーキ 牛乳	胚芽パン／油／エルボス パゲティー／砂糖／ゴマ 油／米粉パウダーパン ケーキ用	豚もも小間肉／加ゆと 鉄分の多いミルク／ノ ドリップツアルーク(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	チキンカレー ひじきと豆の温サラダ ジョア(ストロベリー)		牛乳	ココアゼリー(2日) せんべい(2日) かぼちゃのケーキ(30日) 牛乳 30日：ハロウィンおやつ	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)／バ ター(30日)	鶏もも小間肉／米ひじ き／水煮大豆／加ゆと 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 グリーンピース／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 卵焼き さつまいもの甘辛煮 小松菜のみそ汁 スポロン		牛乳	ゆかりごはん 牛乳	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 さわらの西京焼き 細切り昆布煮 芋の子汁		牛乳	フルーツコーンフレーク	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／ペリーミックス ／みかん缶
6・20	火	わかめごはん 鶏肉のねぎ塩麹焼き 大根と胡瓜の甘酢和え煮 豚汁(備蓄)		きになる野菜 (赤ぶどう&トマト)	黒糖きなこ豆乳マフィン 牛乳	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	黒糖パン 野菜とツナのソテー きのこのチャウダー みかん		牛乳	卵入りチャーハン 麦茶	卵なし黒糖パン／油 ／じゃがいも／米	ノドリップツアルーク(油漬) ／ショルダーパティ／加ゆと 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 中華風煮 なすのみそ汁		元気野菜入りそふとせん 麦茶	揚げパン 牛乳	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	コーンごはん 筑前煮 鶏肉と野菜のみそ汁		牛乳	柿(2歳児) マスカットゼリー(0・1歳児) せんべい 牛乳	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／ごぼう／れんこん／つ きこんにゃく／さやいんげん ／たまねぎ／えのきたけ ／かぶ／かぶの葉／柿(2歳)
10・24	土	あんかけ焼きそば バイクドポテト わかめとなるとのスープ 白いミルクプリン		牛乳	お米deさつま芋と栗のタルト 牛乳	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	鶏そぼろごはん 胡瓜とわかめの酢の物煮 ささみとたまごのみそスープ		ぱりぱりパンプキン 麦茶	焼き芋 牛乳	米／油／砂糖／ゴマ油 ／片栗粉／さつまいも	鶏もも挽肉／乾燥カッ つわかめ／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	栗ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草とお麴のすまし汁		ソフトな小魚せん 麦茶	ミートパイ 牛乳	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 マーボー豆腐 チンゲン菜のスープ		牛乳	焼きビーフン 麦茶	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 豆腐のまさご焼き 青のりポテト 白菜とえのきのみそ汁 オレンジゼリー(29日)	 29日：誕生会	カゴメ飲む野菜と果実 ピーチ味	いちごジャムサンド 牛乳	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	バターフレーク ミートローフ ゆでブロッコリー ABCマカロニスープ		牛乳	枝豆塩昆布ごはん 麦茶	バターフレーク／油／生パン粉／ア ルファ／ツマカニ／米／白いりご ま	豚もも挽肉／絞豆腐 ／ショルダーパティ／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	切り干しビビンバ并 かぶの浅漬け風煮 もやしのかきたまスープ		牛乳	やわらかおかき(きなこ味) 牛乳	米／油／砂糖／ゴマ油	豚もも挽肉／鶏もも挽 肉／たまご	切干大根／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 528kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 16.1g

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！](#)