



3歳以上児 献立表

八王子市立元八王子保育園

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／エルボスパゲティー／砂糖／ゴマ油／さつまいも／黒いりごま	豚もも小間肉／カルシウムと鉄分の多いミルク／ノンリップ ヴァンレーク(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／カルシウ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		エルボスパゲティー／オリーブ油／油／米	鶏もも小間肉／ポークハム	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	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		たまごいりやきぶたチャーハン むぎちゃ		卵なし黒糖パン／油／じゃがいも／米	ノンリップ ヴァンレーク(油漬)／ソルダ－バーコン／カルシウ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	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	冷凍ホールコーン／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／冷凍ホールコーン
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		こめこのべいくどちーずけーき 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 すみれぐみおりじなるかれー(5さいじのみ) ひじきとまめのおんさらだ じょあ(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／チョコチップ(5歳児のみ)	鶏もも小間肉／米ひじき／水煮大豆／豚もも挽肉／白みそ／鮭フレーク(5歳児のみ)	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／もやし／チンゲンサイ(トマト水煮缶(5歳児のみ)／ピーマン(5歳児のみ)／ブロッコリー(5歳児のみ)／バナナ(5歳児のみ)
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)		いちごじゃむさんど ぎゅうにゅう		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)		バターレーク／じゃがいも／油／アルファバートマカニ／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／ソルダ－バーコン／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 20.3g
脂質 16.7g

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！