



3歳以上児 献立表

八王子市立千人保育園

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／加ゆと 鉄分の多いミルク／ホド リップ ヲフルーク(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／加ゆと鉄分の多 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／ホークム	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레이크	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ほん むぎちゃ		卵なし黒糖パン／油／ じゃがいも／米	ホドリッ ヲフルーク(油漬) ／ショルダーベーコン／加ゆと 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 ／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(すとりベリー)		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／冷凍ホールコーン ／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 ／アルファベットマカニ／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 ／ショルダーベーコン／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 543kcal
たんぱく質 20.5g
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！