



3歳未満児 献立表

八王子市立千人保育園

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 カレーシチュー ツナの中華風スパサラダ		ばりばりパンフキン 麦茶	大学芋 牛乳	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	豚もも小間肉／加減と鉄分の多いミルク／ホットリップツフルク(油漬)	にんじん／たまねぎ／きゅうり／キャベツ
2	金	ごはん ホイコーロー 豆腐とチンゲン菜のスープ		ヤクルト	ココアゼリー せんべい 牛乳	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／加減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	トマトスパゲティ フレンチサラダ風煮 スポロン		牛乳	ゆかりごはん 牛乳	エルボスパゲティ／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 さわらのみそマヨドレ焼き 細切り昆布煮 芋の子汁		牛乳	フルーツコーンフレーク	米／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／バリーミックス／みかん缶
6・20	火	ごはん 中華風煮 なすのみそ汁		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／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	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	卵入り焼き豚チャーハン 麦茶	卵なし黒糖パン／油／じゃがいも／米	ホットリップツフルク(油漬)／ショルダーク／コン／加減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 鶏肉のねぎ塩麹焼き 大根と胡瓜の甘酢和え煮 豚汁(備蓄)		元気野菜入りそふとせん 麦茶	揚げパン 牛乳	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	コーンごはん さつま芋の豚肉炒め 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(2歳)
10・24	土	あんかけ焼きそば 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	ごはん 親子煮 中華きゅうり ささみとねぎのみそスープ		牛乳	米粉のバイクドチーズケーキ 牛乳	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	栗ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草とお麩のすまし汁		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／小町麩／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	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	春雨担々風スープ 麦茶	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 豆腐のまさご揚げ スティック大根みそマヨドレ添え 白菜ときこのみそ汁 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／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	バターフレーク オムレツ ゆでブロッコリー ABCマカロニトマトスープ	30日:ハロウィンメニュー	牛乳	枝豆塩昆布ごはん(16日) 麦茶(16日) かぼちゃのケーキ(30日) 牛乳(30日)	バター／ジャがいも／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／ショルダーク／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	豚丼 切り干し大根煮 かぶのみそ汁		牛乳	やわらかおかき(きなこ味) 牛乳	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 514kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 16.2g

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！](#)