



3歳以上児 献立表

八王子市立津久田保育園

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さらだ まきばのあさよーぐると		ぶたもやしーめん むぎちゃ		胚芽パン／じゃがいも／ 油／砂糖／ゴマ油／蒸し 中華	豚もも小間肉／ｶｼｬﾑと 鉄分の多いミルク／ﾅﾌ ﾚｰｸ(油漬)／豚もも挽肉	にんじん／たまねぎ／きゅう り／ｷｬﾍﾞﾂ／もやし／にら
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		だいがくいも ぎゅうにゅう		米／砂糖／油／片栗粉／ ゴマ油／さつまいも／黒 いりごま	豚もも小間肉／赤みそ／ 豆腐／なると／鶏むね小 間肉	ｷｬﾍﾞﾂ／ﾋｰﾏﾝ／たまね ぎ／にんじん／ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ／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／ﾎｰｸﾙ ム	にんじん／たまねぎ／ﾄﾏﾄ 水煮缶／冷凍ホールコーン／ ｷｬﾍﾞﾂ／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し 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／ﾊﾞﾘｰﾐｯｸｽ ／みかん缶
6・20	火	ごはん ちゅうかふうに なすのみそしる		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／ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ／長ねぎ／ なす／もやし
7	水	こくとうぼん やさいとつなのそてー きのこのちやうだー みかん		たまごいりやきぶたちゃーはん ぎゅうにゅう		卵なし黒糖パン／油／ じゃがいも／米	ﾅﾌﾚｰｸ(油漬)／ｼｵﾙﾀﾞｰ ﾊﾞｰﾝ／ｶｼｬﾑと鉄分の 多いミルク／焼き豚／た まご	ｷｬﾍﾞﾂ／もやし／冷凍ホー ﾙコーン／たまねぎ／にんじ ん／しめじ／ﾏｯｼｬﾙｰﾑ ／ほうれんそう／みかん／長 ねぎ
21	水	ごまかけごはん さけのしおやし ぶろっこりーのおかかに かみなりしる		こんぼたおふらすく ぎゅうにゅう		米／黒いりごま／ゴマ油 ／小町麴／バター／オ リーブ油	甘塩さけ／かつお粉末／ 豆腐／白みそ	ﾌﾛｯｺﾘｰ／にんじん／ご ぼう／ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ／長ねぎ
		さけのかいたいしよー						
8・22	木	わかめごはん とりにくのねぎしおこうじやし 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	あんかけやしそぼ 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	ごはん おやこに ちゅうかきゅうり ぶた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／豚もも小間肉／ 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し 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／ﾊﾞｲ 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／ｷｬﾍﾞﾂ／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 ぶどうじゅーす		ここあぜりーほいつぶそえ せんべい(14にち) かるしうむうえはーす(28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	鶏もも小間肉／米ひじき ／水煮大豆／ｶｼｬﾑと鉄 分の多いﾐﾙｸ／粉寒天／ ﾌﾛｰｻﾞﾝﾎｲｯﾌﾟ	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
15・29	木	にんじんごはん とうふのまきこあげ すていっくだいこんみそまよどれぞえ はくさいときのこのみそしる 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／きゅう り／はくさい／えのきたけ／ 干し椎茸
		29にち:たんじょうかい						
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)		ﾊﾞﾀｰﾌﾚｰｸ／じゃがいも／油 ／ｱﾙﾌｬﾊﾞｰﾄﾞﾏｶﾛﾆ／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／ｼｵ ﾙﾀﾞｰﾊﾞｰﾝ／塩昆布(16 日)／牛乳(30日)／生ｸ リーム(30日)	たまねぎ／ﾊﾟｾﾘ／ﾌﾛｯｺ ﾘｰ／にんじん／ｷｬﾍﾞﾂ／ セロリー／ﾄﾏﾄ水煮缶／む きえだまめ(16日)／かぼ ちゃ(30日)
		30にち:はろういんめにゅー						
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(きなこあげ) 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からとっています。
食品ロス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

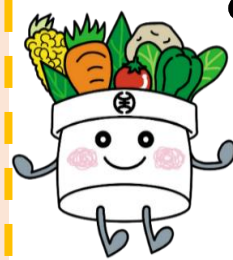
爽りの秋といわれるように秋に旬をむかえる食材がたくさんあります。給食・おやつにも取り入れました。
2日 大学芋 / 5・19日 芋の子汁 / 7日 きのこのチャウダー / 21日 鮭の塩焼き / 9・23日 柿
13・27日 栗ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き / 30日 かぼちゃのケーキ / 17・31日 かぶのみそ汁など
21日は旬の鮭を使用した「鮭の解体ショー」を開催予定です。

🍂 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 20.8g
脂質 16.3g

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！](#)