



3歳以上児 献立表

八王子市立北野保育園

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	水	ごはん かつおふりかけ すとりふうに ちゅうかふうみそすーぷ		めろんばんふうとーすと ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／片栗粉／ ゴマ油／食パン／バター ／グラニュー糖／小麦粉 ／オリーブ油	かつおふりかけ／鶏もも 小間肉／鶏ささみ小間 肉／豆腐／白みそ	たまねぎ／にんじん／ピーマン ／茹たけのこ／長ねぎ／干し椎 茸
2	木	こくとうばん 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		あまからいも ぎゅうにゅう		卵なし黒糖パン／じゃがいも ／油／ABCマカニ／砂 糖／さつまいも	たまご／豚もも挽肉／ ショルダーベーコン	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
3	金	ごはん ほいこーろー すましじる		やさいちづがす すていっくちーず とうにゅう		米／砂糖／油／片栗粉／ 野菜チップス	豚もも小間肉／赤みそ／ 豆腐／なると／鶏むね小 間肉	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
4・18	土	ぶたどん ちきんすーぷ しろいみるくぷりん		せんべい ぎゅうにゅう		米／油／砂糖	豚もも小間肉／鶏もも小 間肉／白いミルクプリン	たまねぎ／しらたき／冷凍グリ ンピース／にんじん／えのきた け／かぶ／かぶの葉
6・20	月	ごはん さわらのみそまよどれやき ほそぎりこんぶに けんちんじる		くわのはいりとうふどーなつつ ぎゅうにゅう		米／マヨドレ／砂糖／油 ／ホットケーキミックス／ グラニュー糖	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／豆腐／絞り豆腐	にんじん／だいこん／ごぼう ／チンゲンサイ／桑の葉パウダー
7・21	火	くりごはん(ごま) さけのちゃんちゃんやき はくさいスープ		こくとうきなことうにゅうまふいん ぎゅうにゅう		米／もち米／粟甘露煮／ 白いりごま／砂糖／油／ バター／ホットケーキミッ クス／黒砂糖	生さけ／白みそ／油揚げ ／きな粉／調整豆乳	たまねぎ／キャベツ／にんじん ／しめじ／はくさい／えのきた け／干し椎茸
8・22	水	はいがはん かれーしちゅー つなのちゅうかふうすばさらだ ようじ りんご		はるさめたんたんふうすーぷ(ごま) むぎちゃ		胚芽パン／じゃがいも／ 油／エルボスパゲティー ／砂糖／ゴマ油／春雨／ 白すりごま	豚もも小間肉／加ゆと 鉄分の多いミルク／ノド リップ ツアルク(油漬)／豚 ももひき肉／白みそ	にんじん／たまねぎ／きゅうり ／キャベツ／もやし／冷凍ホー ルコーン／チンゲン菜／幼児りん ご
9・23	木	わかめごはん(びちく) とうふのまさごあげ だいこんときゅうりのあまずあえに とんじる		ふる一つこーんふれーく		わかめごはん(備蓄)／片 栗粉／油／砂糖／じゃがい も／コーンフレーク	絞り豆腐／鶏もも挽肉／ 米ひじき／豚もも小間肉 ／白みそ／牛乳	にんじん／たまねぎ／だいこん ／きゅうり／こまつな／長ねぎ ／ベリーミックス／みかん缶
10・24	金	こーんごはん さつまいものぶたにくいため かぶのみそじる		かき おいしいかるしうむよーぐると むぎちゃ		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／かぶ／かぶ の葉／にんじん／たまねぎ／柿
こうりつほいくえんにんきめにゅー								
11・25	土	とまとすばげていー ふれんちさらだふうに じょあ(すとろベリー)		おこめでさつまいもとくりのたると ぎゅうにゅう		エルボスパゲティー／オ リーブ油／油	鶏もも小間肉／ポークハ ム(プレスハム)／ジョア (ストロベリー)	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
27	月	おやこどん ちゅうかきゅうり きりぼしだいこんのみそじる		いちごじゃむさんど ぎゅうにゅう		米／砂糖／ゴマ油／食パ ン	鶏もも小間肉／たまご ／なると／油揚げ／白みそ	たまねぎ／にんじん／冷凍グリ ンピース／干し椎茸／きゅうり ／切干し大根／チンゲンサイ／ごぼ う／いちごジャム
14・28	火	ごはん ちゅうかふうに なすのみそじる		いもようかん ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油／ 片栗粉／さつまいも	生揚げ／豚もも小間肉 ／かまぼこ／鶏もも小間 肉／白みそ／粉寒天	干し椎茸／にんじん／たまねぎ ／チンゲンサイ／長ねぎ／なす
15・29	水	ちきんかれー ひじきとまめのおんさらだ(ごま) のむよーぐると		ふる一ついいいちごむーす せんべい		米／じゃがいも／油／マ ヨドレ／白すりごま／砂糖	鶏もも小間肉／米ひじき ／水煮大豆／飲むヨーグ ルト／牛乳	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／ミックスフ ルーツ缶／みかん缶
16・30	木	しらすゆかりごはん とうふはんぱーぐ すていっくにんじん きのこすーぷ わなしぜりー(30にち)		こめこのべいくどちーずけーき ぎゅうにゅう		米／油／片栗粉／米粉パ ウダーパンケーキ用／砂 糖	しらす干し／豚もも挽肉 ／絞り豆腐／鶏もも小間 肉／クリームチーズ／生 クリーム	ゆかり粉／たまねぎ／にんじん ／しめじ／えのきたけ／チンゲ ンサイ／和梨ゼリー(30日)／レ モン
17・31	金	ばたーふれーく やさいとつなのそてー とうにゅうこーんばたーじゅ みかん		17にち:ごへいもち(ごま) 31にち:かぼちゃのけーき ぎゅうにゅう		バタールク／油／じゃがい も／砂糖／米(17日)／も ち米(17日)／白すりごま (17日)／ホットケーキ ミックス(31日)／チョコ チップ(31日)／バター (31日)／オリーブ油(31 日)	ノドリップ ツアルク(油漬) ／鶏むね小間肉／調製 豆乳／赤みそ(17日)／ 牛乳(31日)／生クリー ム(31日)	キャベツ／もやし／冷凍ホール コーン／しめじ／にんじん／たま ねぎ／みかん／かぼちゃ(31日)

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

◇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・おやつにも盛り込みました。
2日 甘辛芋 / 7.21日 栗ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き / 10.24日 かぶのみそ汁・柿(2～5歳)
14.28日 芋ようかん / 31日 かぼちゃのケーキ など

◇長房西保育園の人気メニュー

10・24日には、八王子市立長房西保育園の人気メニュー「さつまいもの豚肉炒め」が登場します。

◇八王子の名産「桑の葉」を使ったメニュー

6.20日は、桑の葉を入れた豆腐ドーナッツを作ります。



今月の栄養給与量
エネルギー 540kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 14.9g

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！



＼子育て応援サイトで紹介しています／
[こちらをクリック！](#)