



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 すどりふうに ちゅうかふうみそすーぶ	めろんぱんふうとーすと 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ぶ	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かき/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 すまじる	やさいちっப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 ちきんすーぶ しろいみるくぱりん	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/しらたさ/冷凍グリーンピース/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っつ 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/栗甘露煮/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	はいがばん かれーしちゅー つなのちゅうかふうすばらだ ようじ りんご	はるさめたんたんふうすーぶ(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/加シムと鉄分の多いミルク/ノットリップサフレーク(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	ふるーつこーんふれーく	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 かぶのみそしる	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
11・25 土	とまとすばげでーー か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しる	いちごじやむさんど 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/冷凍グリーンピース/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 なすのみそしる	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	ふるーついりいちごむーす 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/冷凍グリーンピース/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	じらすゆかりごはん とうふはんぱーぐ すていっくにんじん きのこすーぶ わなしそりー(30にち)	こめこのべいくどちーすけーき 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	じらす干し/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 やさいとつなのそーー とうにゅうこーんぱたーじゅ 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	バーフレーク/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)	ノットリップサフレーク(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す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 かぼちゃのみそ汁・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!