



3歳未満児 献立表



八王子市立北野保育園

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	土	焼きそば わかめとなるとのスープ ジョア(マスカット)		牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	やさそば麺／油／じゃがいも／米／ごま油	豚もも小間肉／なると／乾燥カットわかめ／ジョア(マスカット)	たまねぎ／キャベツ／にんじん／ピーマン／冷凍ホールコーン／ゆかり粉
4・18	火	ごましらすごはん れんこんのきんぴら 石狩汁		ぼりぼりパンブキン 麦茶	焼き芋 牛乳	米／白いりごま／砂糖／ゴマ油／さつま芋	しらす干し／豚もも挽肉／鮭／豆腐／白みそ	にんじん／れんこん／ごぼう／だいこん／はくさい／長ねぎ
5・19	水	パンズパン マカロニグラタン風煮 かぶのコンソメスープ		牛乳	中華おこわおにぎり 麦茶 公立保育園人気メニュー	パンズパン／マカロニ／油／バター／小麦粉／オリーブ油／生パン粉／米／もち米／砂糖	鶏もも小間肉／牛乳／さいころチーズ／ショルダーベーコン／豚もも挽肉	たまねぎ／にんじん／マッシュルーム／かぶ／かぶの葉／冷凍ホールコーン／長ねぎ
6・20	木	ごはん 厚揚げと鶏肉のみそ煮 ほうれん草と卵のスープ		野菜ジュース (グレープ)	焼きビーフン 豆乳	米／砂糖／片栗粉／ビーフン／油	生揚げ／鶏もも小間肉／白みそ／たまご／豚もも挽肉	にんじん／長ねぎ／干し椎茸(スライス)／ほうれんそう／たまねぎ／ピーマン／
7・21	金	ごはん(7日) 八王子産の白いごはん(21日) ほっけの竜田揚げ キャロットラペ 芋の子汁 21日 八王子産米を食べる日		牛乳	フルーツヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	米／片栗粉／油／砂糖／オリーブ油／さいとも	ほっけ／豚もも小間肉／白みそ／プレーンヨーグルト	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
8・22	土	五目わかめごはん 豚もやしスープ レアチーズケーキ		牛乳	原宿ミニココアバナナ 牛乳	米／油／ゴマ油／チーズ／屋さんのレアチーズケーキ	わかめごはんの素／ショルダーベーコン／豚もも小間肉／白みそ	たまねぎ／にんじん／冷凍グリーンピース／もやし／長ねぎ
10	月	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁		幼児りんご	じゃが芋の鹿の子揚げ 牛乳	米／砂糖／油／じゃがいも／片栗粉	絞豆腐／豚もも小間肉／白みそ	にんじん／はくさい／長ねぎ／しらたき／かぼちゃ／しめじ／れんこん／冷凍ホールコーン
11・25	火	ミルクパン バーベキューチキン 野菜ときこのソテー じゃが芋のミルクスープ みかん		牛乳	卵入りチャーハン 麦茶	ミルクパン／油／砂糖／じゃがいも／米	鶏もも切り身／ポークハム／カルシウムと鉄分の多いミルク／たまご	キャベツ／しめじ／にんじん／たまねぎ／冷凍グリーンピース／みかん／ピーマン／長ねぎ
12・26	水	ドライカレー スイートポテトサラダ きになる野菜(アップル&キャロット)		鉄塩せん 麦茶	牛乳寒ブルーベリーソース添え せんべい 麦茶	アルファ化米(備蓄)／油／さつまいも／マヨドレ／砂糖／ブルーベリーソース	豚もも挽肉／ポークハム／粉寒天／牛乳／カルシウムと鉄分の多いミルク	たまねぎ／にんじん／冷凍グリーンピース／きゅうり／きになる野菜(アップル&キャロット)
13・27	木	にんじんごはん 手作りナゲット ブロッコリーのマヨドレ添え オニオンスープ 青りんごゼリー(27日) 27日誕生会		牛乳	米粉バナナケーキ 牛乳	米／片栗粉／油／米粉パウダーバンケーキ用／砂糖／バター／青りんごゼリー(27日)／マヨドレ	鶏もも挽肉／絞豆腐／ポークウインナー／カルシウムと鉄分の多いミルク	にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／キャベツ／バナナ
14	金	赤米入りごはん(ごま) 赤魚のもみじ焼き 白菜のおかか塩昆布和え煮 あらははんべんのすまし汁 ももゼリー 七五三祝いメニュー		牛乳	煮りんごホイップ添え せんべい 牛乳	米／あかまい／白いりごま／マヨドレ／ゴマ油／新国産ももゼリー(鉄・Ca)／グラニュー糖／バター／フロースンホイップ	あかうお／塩昆布／かつお粉末／プチはんぺんプレーン	にんじん／はくさい／こまつな／長ねぎ／りんご
28	金	ごはん ぶりのみそ煮 白菜のおかか塩昆布和え煮 鶏の五目汁		牛乳	煮りんごホイップ添え せんべい 牛乳	米／砂糖／ゴマ油／グラニュー糖／バター／フロースンホイップ	ぶり／白みそ／塩昆布／かつお粉末／鶏もも小間肉／豆腐	はくさい／にんじん／だいこん／長ねぎ／りんご
15・29	土	鶏の甘辛丼 かぼちゃの含め煮 小松菜と油揚げのみそ汁		牛乳	せんべい 牛乳	米／砂糖／片栗粉	鶏もも小間肉／油揚げ／白みそ	かぼちゃ／こまつな／にんじん／えのきたけ
17	月	納豆そぼろ丼 もやしと胡瓜の酢の物煮 白菜とえのきのみそ汁		牛乳	チーズトースト 牛乳	米／油／砂糖／ゴマ油／食パン	豚もも挽肉／ひきわり納豆／JDFAノドリップツナレク(油漬)／油揚げ／白みそ／ミックスチーズ	長ねぎ／もやし／きゅうり／はくさい／たまねぎ／えのきたけ

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。

11月の旬

大根、白菜、きのこ類、さつまいも、みかん、りんご等  
秋、冬の食材が旬を迎え始めています。給食でも取り入れています。ぜひご家庭でも旬の食材を楽しんでみてください。

行事食

14日:七五三祝いメニュー

保育園では、こどもたちの健やかな成長をお祝いして、お祝いメニューを食べます。

21日:八王子産米を食べる日

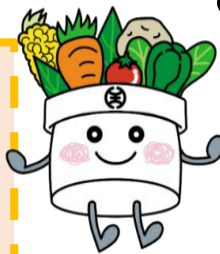
市内の保育施設・幼稚園・小・中学校・特別支援学校の子どもたちみんなで八王子産の白いご飯を食べる日です。地元のお米をみんなで食べ、地元の農産物への興味や、農家さんへの感謝の気持ちなどを育むことにつなげていきます。※八王子産米の日以外にも、八王子産の野菜等を使用予定です。

静教保育園の人気メニュー

5・19日には、八王子市立静教保育園の人気メニュー「中華おこわおにぎり」が登場します！

備蓄食品の使用

保育園では、備蓄食品をローリングストックしています。11月はアルファ化米(12日・26日)を使用予定です。



今月の栄養給与量  
エネルギー 543kcal  
たんぱく質 19.8g  
脂質 15.5g

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！](#)