



3歳以上児 献立表

八王子市立子安保育園

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・15 火	くりごはん(ごま) さけのちゃんちゃんやき とうふすーぷ	こくとうきなこまふいん 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/ホットケーキミク ス/黒砂糖	生さけ/白みそ/豆腐/ きな粉/カルシウムと 鉄分の多いミルク	たまねぎ/キャベツ/にんじ ん/しめじ/はくさい/干し 椎茸
15にち:じゅうさんや					
2・16 水	はいがぼん かれーしちゅー ちきんのちゅうかふうすばさらだ ぶどうじゅーす	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/カルシ ウムと鉄分の多いミル ク/鶏ささみ小間肉/豚 もも挽肉/白みそ	にんじん/たまねぎ/きゅう り/キャベツ/ぶどうジュ ース/もやし/冷凍ホールコー ン/チンゲンサイ
3・17 木	ごはん とうふのまさごあげ だいこんのあまずあえに とんじる	ふる一つこーんふれーく	米/片栗粉/油/じゃがい も/コーンフレーク(加 糖)/砂糖	絞豆腐/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/こまつな/長ねぎ/ミッ クスフルーツ缶/みかん缶
4・18 金	こーんごはん かぼちゃのみーとそーすいため かぶのくりーむすーぷ	かき おいしいかるしうむよーぐると むぎちゃ	米/油	豚もも挽肉/鶏もも小 間肉/カルシウムと鉄 分の多いミルク/おい しいカルシウムヨー グルト	冷凍ホールコーン/かぼ ちゃ/たまねぎ/かぶ/かぶ の葉/にんじん/クリー ムコーン/柿
5・19 土	とまとくりーむすばげてい ふれんちさらだふうに じよあ(すとろべりー)	ふれんずくれーぷ(いちご) ぎゅうにゅう	エルボスパゲティ ー/オリブ油/バター/油	鶏もも小間肉/カルシ ウムと鉄分の多いミル ク/ポークハム/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
7・21 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	じゃこまよどれとーすと ぎゅうにゅう	米/砂糖/ゴマ油/食パン /マヨドレ	鶏もも小間肉/たまご/ かまぼこ/油揚げ/白み そ/しらす干し/粉チー ズ	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
8・22 火	えのきのつくだにごはん ちゅうかふうに なすのかきたまみそしる	あまからいも ぎゅうにゅう	米/砂糖/油/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/たまご	えのきたけ/干し椎茸/に んじん/たまねぎ/チンゲ ンサイ/長ねぎ/なす
9・23 水	ごはん さわらのそうとやき ほそぎりこんぶに けんちんじる	とうふどーなつ 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/絞豆腐	桑の葉パウダー/にんじん /だいこん/ごぼう/チンゲ ンサイ
そうと・はちおうじのふるさとりょうり					
10・24 木	しらすゆかりごはん とうふはんぱーぐ にんじんのあまに きのこすーぷ わなしゼリー(24にち)	こめこのべいくどちーずけーき(れもん) ぎゅうにゅう	米/油/片栗粉/砂糖/米 粉パウダー/パンケーキ 用/和梨ゼリー(24日)	しらす干し/豚もも挽肉 /絞豆腐/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/ 長ねぎ/レモン汁
24にち:たんじょうかい					
11・25 金	ばたーふれーく やさいとちくわのそてー さつまいものとうにゅうじる みかん	ごへいもち(ごま) ぎゅうにゅう	バター/コーン/油/さつ まいも/米/もち米/砂糖 /白すりごま	ちくわ別撰/白みそ/調 製豆乳/赤みそ	キャベツ/もやし/冷凍ホ ールコーン/しめじ/にんじ ん/だいこん/こねぎ/みかん
せいきょうほいくえんにんきめにゅー					
12・26 土	じゃんばらや ちきんすーぷ みるくぶりん	あいすくりーむ ぎゅうにゅう	米/砂糖/油	ポークウインナー/豚も も挽肉/鶏もも小間肉/ 白いミルクプリン	ピーマン/たまねぎ/冷凍 ホールコーン/トマト/にん じん/えのきたけ/チンゲ ンサイ
28 月	ごはん とりにくのばいにくやき さといものにころがし きぬのおすいもの	かつがでちーずびざまん ぎゅうにゅう	米/砂糖/さといも/ビー フン/ホットケーキミク ス/油	鶏もも切り身/白みそ/ プチはんぺんプレーン /乾燥カットわかめ/調 製豆乳/豚もも挽肉/さ いころチーズ	うめびしお/にんじん/え のきたけ/みずな/たまねぎ
そうと・はちおうじのふるさとりょうり					
29 火	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ぷ	しゅがーばたーさんど ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ゴ マ油/卵なしバターロー ル/バター	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/茹でたけのこ/長ねぎ/ 干し椎茸
30 水	あきのかれーらいす ひじきとまめのおんさらだ(ごま) のむよーぐると	ふる一ついりいちごむーす せんべい	米/油/じゃがいも/マヨ ドレ/白すりごま/砂糖	豚もも小間肉/米ひじ き/水煮大豆/飲むヨー グルト/牛乳	なす/たまねぎ/にんじん/ しめじ/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
31 木	こくとうばん すべいんふうおむれつ ゆでぶろっこりー どらきゅうすーぷ(こんそめ)	こめこのかぼちゃちょこすこーん ぎゅうにゅう	卵なし黒糖パン(大)/ じゃがいも/油/砂糖/米 粉パウダー/パンケーキ 用/チョコチップ	たまご/豚もも挽肉/鶏 もも小間肉/豆腐	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/赤ピーマン/トマ ト水煮缶/かぼちゃ
はろういんめにゅー					

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

◇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。
栗ごはん:「十五夜」と「十三夜」というお月見の日が日本にはありますが、今年は10月15日が十三夜にあたります。十三夜は「栗名月」や「豆名月」と呼ばれ、秋の収穫物である栗や豆をお供えます。1・15日に栗ご飯を提供します。
ハロウィンメニュー:給食ではトマト味のスープ「ドラキュラスープ」を、おやつにはかぼちゃをつかったスコーンを提供します。ハロウィンの雰囲気を感じ食事を楽しんでほしいです。

◇静教保育園の人気メニュー

11・25日には、八王子市立静教保育園の人気メニュー「さつまいもの豆乳汁」が登場します！

◇桑都・八王子のふるさと料理(100年フード)

地域で100年続く食文化として継承していくことを目指す文化庁の取組みである「100年フード」。令和6年3月に「桑都・八王子のふるさと料理」が認定されました。その中から9・23日に「桑都焼き」を、28日に「絹のお吸い物」を提供します。

11・25日のおやつ「五平もち」は、中部地方の山間部に伝わる郷土料理です。粒が残る程度につぶした米・もち米を成形し、タレをぬって焼きます。



今月の栄養給与量
エネルギー 547kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 15.8g

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！