



3歳未満児 献立表

八王子市立子安保育園

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・15 火	栗ごはん(ごま) 鮭のちゃんちゃん焼 豆腐スープ 15日:十三夜	きになる野菜 (アップルキャロット)	黒糖きなこマフィン 牛乳	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/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
2・16 水	胚芽パン カレーチュー チキンの中華風スパサダ ぶどうジュース	牛乳	春雨坦風スープ(ごま) 麦茶	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 豆腐のまさご揚げ だいこんの甘酢和え煮 豚汁	元気野菜入りそふとせん 麦茶	フルーツコーンフレーク	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	コーンごはん かぼちゃのミートソース炒め かぶのクリームスープ	牛乳	柿(2歳児) かぼちゃボーロ(0~1歳児) おいしいカルシウムヨーグル ト麦茶	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(2歳児)
5・19 土	トマトクリームスパゲティ フレンチサラダ風煮 ジョア(ストロベリー)	牛乳	フレンズクレーブ(いちご) 牛乳	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	親子丼 中華きゅうり 切干大根のみそ汁	野菜ジュース(ピーチ)	じゃこマヨドレトースト 牛乳	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 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/切干大根/チン ゲンサイ
8・22 火	えのきの佃煮ごはん 中華風煮 なすのかきたまみそ汁	牛乳	甘辛芋 牛乳	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 さわらの桑都焼き 細切り昆布煮 けんちん汁 桑都・八王子のふるさと料理	牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	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
10・24 木	しらすゆかりごはん 豆腐ハンバーグ 人参の甘煮 きのこスープ 和梨ゼリー(24日) 24日:誕生会	鉄塩せん 麦茶	米粉のバイクドチーズケーキ(レモン) 牛乳	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
11・25 金	バターフレーク 野菜とちくわのソテー さつまいもの豆乳汁 みかん 静教保育園人気メニュー	牛乳	五平もち(ごま) 牛乳	バターフレーク/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
12・26 土	ジャンバラヤ チキンスープ ミルクプリン	牛乳	アイスクリーム 牛乳	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 鶏肉の梅肉焼き 里芋の煮ころがし 絹のお吸い物 桑都・八王子のふるさと料理	スポン	カップdeチーズピザまん 牛乳	米/砂糖/さといも/ビー フン/ホットケーキミッ クス/油	鶏もも切り身/白みそ/ ブ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
29 火	ごはん かつおふりかけ 酢鶏風煮 中華風みそスープ	牛乳	シュガーバターサンド 牛乳	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	秋のカレーライス ひじきと豆の温サラダ(ごま) 飲むヨーグルト	牛乳	フルーツ入りいちごムース 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	黒糖パン スペイン風オムレツ ゆでブロッコリー ドラキュラスープ(コンソメ) ハロウィンメニュー	牛乳	米粉のかぼちゃチョココーン 牛乳	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

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

爽やかな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 525kcal
たんぱく質 20.4g
脂質 16.1g

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!