



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 金	ごはん ホイコーロー 豆腐とチンゲン菜のすまし汁	ヤクルト	マロンココアケーキ 牛乳	米/砂糖/油/片栗粉/ ホットケーキミックス/ ココア/バター/栗甘露煮	豚もも小間肉/赤みそ/ 豆腐/カルシウムと鉄分 の多いミルク/生クリー ム	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
2 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	パンケーキ 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
18 月	納豆そぼろ丼 もやしと胡瓜の中華あえ煮 白菜とえのきのみそ汁	牛乳	じゃがいもの鹿の子揚げ 牛乳	米/油/砂糖/ゴマ油/ じゃがいも/片栗粉	豚もも挽肉/ひきわり納 豆/鶏もも小間肉/白 みそ	長ねぎ/もやし/きゅうり/ にんじん/はくさい/たまね ぎ/えのきたけ/れんこん/ 冷凍ホールコーン
5・19 火	しらす菜めし れんこんのきんぴら 鶏の五目みそ汁 みかん	ぱりぱりパン 麦茶	焼き芋 牛乳	米/ゴマ油/砂糖/油/ さつまいも	しらす干し/豚もも挽肉 /白みそ/鶏もも小間肉 /豆腐	こまつな/れんこん/にんじ ん/だいこん/長ねぎ/み かん
6・20 水	バターロール マカロニグラタン風煮 かぶのコンソメスープ	牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	卵なしバ ターロール/マカロニ /油/バター/小麦粉/ 生パン粉/オリーブ油/ 米	鶏もも小間肉/牛乳/ さいころチーズ/ショル ダーベーコン	たまねぎ/にんじん/ブロッ コリー/マッシュルーム/か ぶ/かぶの葉/冷凍ホール コーン/ゆかり粉
7・21 木	ごはん 厚揚げと鶏肉のごまみそ煮 チンゲンサイと卵のスープ	野菜ジュース(グレープ)	きなこちんすこう 牛乳	米/白すりごま/砂糖/ 片栗粉/小麦粉/油	生揚げ/鶏もも小間肉 /白みそ/たまご/きな こ	にんじん/たまねぎ/干し椎 茸/チンゲンサイ
8・22 金	ごはん(8日) 八王子産の白いごはん(22日) 鯖の塩焼き きゅうりとキャベツの梅マヨあえ煮 芋の子汁	牛乳	フルーツヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	米/マヨドレ/砂糖/さ といも	塩さば/豚もも小間肉 /白みそ/プレーンヨー グルト	キャベツ/きゅうり/うめび しお/だいこん/にんじん/ しらたき/長ねぎ/ミック スフルーツ缶/みかん缶
9 土	チャーハン風わかめご飯 豚もやしスープ レアチーズケーキ	牛乳	せんべい 牛乳	米/油/ゴマ油/チーズ/屋 さんのアチャコケーキ	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
11・25 月	ごはん 海苔の佃煮 すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁	幼児 りんご	チーズトースト 牛乳	米/砂糖/油/食パン	焼きのり 全形/絞 り豆腐/豚もも小間肉/白 みそ/ミックスチーズ	にんじん/はくさい/長ね ぎ/しらたき/かぼちゃ/しめ じ
12・26 火	紙コップパン(ストロベリー)(12日) クロワッサン(26日) 野菜ときのこのソテー じゃが芋のポタージュスープ 牧場の朝ヨーグルトぶどう	牛乳	鶏だし雑炊 麦茶	紙コップパン(ストロベリー)(12日) /クロワッサン(26日)/油 /じゃがいも/アルファ化米	鶏もも小間肉/ショル ダーベーコン/加ゆめ と鉄分の多いミルク/牧場 の朝ヨーグルトぶどう/鶏 もも小間肉/塩昆布	キャベツ/たまねぎ/にんじ ん/またけ/しめじ/冷凍 グリーンピース/だいこん/え のきたけ/長ねぎ
13・27 水	ドライカレー スイートポテトサラダ オレンジジュース	牛乳	カルピスピーチゼリー せんべい	アルファ化米(13日)/米 (27日)/油/さつまいも /マヨドレ/カルピス	豚もも挽肉/ポークハム /粉寒天	たまねぎ/にんじん/冷凍 グリーンピース/きゅうり/オ レンジジュース/白桃缶
14・28 木	にんじんごはん 手作りナゲット ゆでブロッコリー オニオンスープ ピーチゼリー(28日)	牛乳	米粉バナナケーキ 牛乳	米/片栗粉/油/米粉パ ウダー/パンケーキ用/砂 糖/バター/オリーブ油	鶏もも挽肉/絞 り豆腐/ポークウィンナー/牛乳 /生クリーム	にんじん/たまねぎ/ブロッ コリー/キャベツ/バナナ
15 金	赤米入りごはん(ごま) 赤魚のみじ焼き 白菜のおかかあえ煮 あらははんぺんと青菜のすまし汁 28品目不使用プリン	ふんわり・しお味 麦茶	りんご(2歳児) りんごゼリー(0~1歳児) せんべい 牛乳	米/あかまい/白いりご ま/マヨドレ/オリーブ油 /砂糖/プリン(28品目 不使用)	あかうお/かつお粉末/ プチはんぺんプレーン	にんじん/はくさい/きゅう り/こまつな/長ねぎ/りん ご(2歳児)/りんごゼリー(0 ~1歳児)
29 金	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 白菜のごまあえ煮 たら汁	ふんわり・しお味 麦茶	黒糖まんじゅう 牛乳	米/砂糖/白すりごま	鶏もも切り身/たら/油 揚げ/白みそ	はくさい/きゅうり/だいこ ん/にんじん/長ねぎ
16・30 土	ツナのクリームスパゲティ 白菜と鶏肉のスープ ミルミルS	牛乳	いちごクレープ 牛乳	エルポスパゲティ/パ ター/油	まぐろ缶詰/加ゆめと鉄 分の多いミルク/鶏もも 小間肉/ミルミルS	たまねぎ/ほうれんそう/し めじ/はくさい/にんじん

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
15日:七五三お祝いメニュー
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。
22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。
- ◆石川保育園の人気メニュー
18日には、八王子市立石川保育園の人気メニュー「じゃがいもの鹿の子揚げ」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。今年度一部買い替えのため11~12月で使用してまいります。
11日はアルファ化米(12日・13日・26日)と紙コップパン(12日)を使用予定です。



今月の栄養給与量
エネルギー 527kcal
たんぱく質 19.0g
脂質 15.6g

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!