



3歳以上児 献立表

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 とうふすーが 15にち:じゅうさんや	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 ミックス/黒砂糖/オ リーブ油	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	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
3・17 木	ごはん とうふのまさごあげ すていっくだいこんまよどれぞえ とんじる	ふる一つこーんふれーく	米/片栗粉/油/マヨドレ /じゃがいも/コーンフ レーク(加糖)	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/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が	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(2-5歳児)
5・19 土	とまとくりーむすばげていー ふれんちさらだふうに じよあ(すとろべりー)	ひすけつと ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/オ リーブ油/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 きりほ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/オリーブ油	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	はいがぼん かれーしちゅー ちきんのすばさらだ ぶどうじゅーす	はるさめたんたんふうすーが(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 /マヨドレ/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
9・23 水	ごはん さわらのそうとやき ほそぎりこんがに けんちんじる そうと・はちおうじのふるさとりょうり	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/絞り豆腐	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 とうふはんぱーぐ にんじんのあまに きのこすーが わなしゼリー(24にち) 24にち:たんじょうかい	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/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/ 長ねぎ
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 せいきょうほいくえんにんきめにゅー	こへいもち(ごま) ぎゅうにゅう	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	じゃんぼらや ちきんすーが みるくぷりん	さつまいもどくりのたると ぎゅうにゅう	米/砂糖/オリーブ油	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 とりにくのばいこくやき たまごいりにんじんしりしり きぬのおすいもの そうと・はちおうじのふるさとりょうり	かつがでちーすびざまん ぎゅうにゅう	米/砂糖/ビーフン/ホッ トケーキミックス/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/たま ご	うめびしお/にんじん/え のきたけ/みずな/たまね ぎ/もやし
29 火	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
30 水	ごはん かつおふりかけ すとりふうに ちゅうかふうみそすーが	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/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/茹でたけのこ/長ね ぎ/干し椎茸
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 どらきゅうすーが(こんそめ) はろういんめにゅー	こめこのかぼちゃよこすこーん 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/オリ ーブ油	たまご/豚もも挽肉/鶏 もも小間肉/豆腐/さ いころチーズ	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

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 558kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 16.9g

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！](#)