



3歳未満児 献立表

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/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
3・17 木	ごはん 豆腐のまさご揚げ スティックだいこんマヨドレ添え 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/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	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(2-5歳児) かぼちゃポーロ(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(2-5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	ビスケット 牛乳	エルボスパゲティ/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	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/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	胚芽パン カレーチキン チキンのスパサラダ ぶどうジュース	牛乳	春雨坦担風スープ(ごま) 麦茶	胚芽パン/じゃがいも/ 油/エルボスパゲティ /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/さつまいも/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 豆腐ハンバーグ 人参の甘煮 さのこスープ 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 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
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	さつまいもと栗のタルト 牛乳	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 鶏肉の梅肉焼き 卵入りにんじんしりしり 絹のお吸い物 桑都・八王子のふるさと料理	スポロン	カップdeチーズピザまん 牛乳	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	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
30 水	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/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	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/ 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 531kcal
たんぱく質 20.3g
脂質 16.6g

はちおうじ食育キャラクター
はつちくん

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!](#)