



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 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	ごましらす菜めし れんこんのきんぴら 鶏の五目みそ汁 みかん	ぱりぱりパンパキン 麦茶	焼き芋 牛乳	米/ゴマ油/白いりごま/ 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 金	ごはん 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(6日) 豚汁(20日)	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/さつまいも(20日)/ 油(20日)	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(6日)/こまつな(20日)/長ねぎ/ミックスフルーツ缶/みかん缶
7・21 木	ごはん 厚揚げと鶏肉のごまみそ煮 チ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 水	バターロール マカロニチーズ風煮 かぶのコンソメスープ	牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	米/砂糖/油/エルボスパゲティ	豚もも小間肉/豆腐/豚ひき肉	たまねぎ/キャベツ/だいこん/にんじん/ごぼう/ピーマン
22 水	八王子産の白いご飯 豚のしょうが焼き ポイルキャベツ 根菜汁	牛乳	野菜のポロネーゼ風 牛乳	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/シオルダーベーコン	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
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/屋さんのレアチーズケーキ	わかめごはんの素/シオルダーベーコン/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	ナン(12日) 紙コップパン(ストロベリー)(26日) じゃがいものミートグラタール煮 ABCスープ 牧場の朝ヨーグルトぶどう	牛乳	鶏だし雑炊 麦茶	ナン(12日)/紙コップパン(ストロベリー)(26日)/油/じゃがいも/アルファ化米/アルファ化米マカロニ	豚もも挽肉/シオルダーベーコン/さいころチーズ/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/まいたけ/しめじ/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 パインジュース	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/パインジュース/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) 赤魚のもみじ焼き(ごま) 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(2~5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/白すりごま/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(2~5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 ミルミルス	牛乳	いちごグレープ 牛乳	エルボスパゲティ/バター/油	まぐろ缶詰/加ゆと鉄分の多いミルク/鶏もも小間肉/ミルミルス	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月で使用していきます。
11月はアルファ化米(12日・13日・26日)と紙コップパン(26日)を使用予定です。



今月の栄養給与量
エネルギー 534kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 15.4g

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！](#)