



3歳未満児 献立表 八王子市立みなみ野保育

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	水	ごはん かつおふりかけ ホイコーロー 中華風みそスープ		幼児 ぶどう	メロンパン風トースト 牛乳	米／油／砂糖／片栗粉／ ゴマ油／食パン／バター ／グラニュー糖／小麦粉 ／オリーブ油	かつおふりかけ／豚もも 小間肉／鶏ささみ小間 肉／豆腐／白みそ／赤 みそ	たまねぎ／にんじん／ピーマ ン／キャベツ／長ねぎ／干し 椎茸(スライス)
2	木	黒糖パン 照り焼きチキン ゆでブロッコリーマヨドレ添え ABCマカロニトマトスープ		牛乳	甘辛芋 牛乳	卵なし黒糖パン(大)／マ ヨドレ／ABCマカロニ／砂糖 ／さつま芋	鶏もも切り身肉／シヨ ルターベーコン	たまねぎ／ブロッコリー／に んじん／キャベツ／セロリー (葉柄)／トマト水煮缶
3	金	ごはん 酢鶏風煮 すまし汁		牛乳	野菜チップス スティックチーズ 豆乳	米／砂糖／油／片栗粉／ 野菜チップス	鶏もも小間肉／赤みそ／ 豆腐／なると／鶏むね小 間肉	ゆでたけのこ／ピーマン／た 豆腐／なると／鶏むね小 間肉
4・18	土	豚そぼろ丼 チキンスープ 白いミルクプリン		牛乳	せんべい 牛乳	米／油／砂糖	豚もも小間肉／鶏もも小 間肉／白いミルクプリン	たまねぎ／しらたき／冷凍グ リンピース／にんじん／えの きたけ／かぶ／かぶの葉
6・20	月	ごはん さわらのみそマヨドレ焼き 細切り昆布煮 けんちん汁		牛乳	桑の葉入り豆腐ドーナツ 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／豆腐／絞り 豆腐	にんじん／だいこん／ごぼう ／チンゲンサイ／桑の葉パウ ダー
7・21	火	ごま塩ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜スープ		アップル&キャロット	黒糖栗きなこ豆乳マフィン 牛乳	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／油揚げ ／きな粉／調整豆乳	たまねぎ／キャベツ／にんじ ん／しめじ／はくさい／えの きたけ／干し椎茸(スライス)
8・22	水	胚芽パン クリームシチュー コールスローツナサラダ風煮 幼児 りんご		牛乳	マドレーヌ 牛乳	胚芽パン／じゃがいも／ 油／砂糖／マヨドレ／バ ター／小麦粉	豚もも小間肉／加ゆと 鉄分の多いミルク／ JDFA/ノドリップ ヴァレク (油漬)／たまご	にんじん／たまねぎ／キャベ ツ／冷凍ホールコーン／幼児 りんご
9・23	木	チキンカレー ひじきと豆の温サラダ(ごま) 飲むヨーグルト		ソフトな小魚せん 麦茶	フルーツ入りいちごムース せんべい	米／じゃがいも／油／マ ヨドレ／白すりごま／砂糖	鶏もも小間肉／米ひじき ／水煮大豆／メイトー飲 むヨーグルト／牛乳	たまねぎ／にんじん／冷凍グ リンピース／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
10・24	金	コーンごはん さつま芋の豚肉炒め かぶのみそ汁		牛乳	柿(2～5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／さつまいも／油／砂 糖	豚もも小間肉／鶏もも小 間肉／白みそ／おいしい カルシウムヨーグルト	冷凍ホールコーン／かぶ／か ぶの葉／にんじん／たまねぎ ／柿(2～5才)
公立保育園人気メニュー								
11・25	土	トマトスパゲティー フレンチサラダ風煮 ジョア(ストロベリー)		牛乳	お米deさつま芋と栗のタルト 牛乳	エルボスパゲティー／オ リーブ油／油	鶏もも小間肉／ポークハ ム(プレスハム)／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
27	月	親子丼 中華きゅうり 大根のみそ汁		カゴメ飲む野菜と果物 ピーチ味	いちごジャムサンド 牛乳	米／砂糖(三温糖)／ゴマ 油／食パン	鶏もも小間肉／たまご ／なると／油揚げ／白みそ	たまねぎ／にんじん／冷凍グ リンピース／干し椎茸(スライ ス)／きゅうり／だいこん／チ ンゲンサイ／ごぼう／いちご ジャム
14・28	火	ごはん 中華風煮 なすのみそ汁		牛乳	芋ようかん 牛乳	米／油／砂糖／ゴマ油／ 片栗粉／さつま芋	生揚げ／油揚げ／かま ぼこ／鶏もも小間肉／白 みそ／粉寒天	干し椎茸(スライス)／にんじ ん／たまねぎ／チンゲンサイ ／長ねぎ／なす
15・29	水	わかめごはん(備蓄) 鶏と豆腐のつくね焼き 大根と胡瓜の甘酢和え煮 豚汁		元気野菜入りそふとせん 麦茶	フルーツコーンフ레이크	わかめごはん(備蓄)／片 栗粉／油／砂糖／じゃが いも／コーンフ레이크	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／きゅうり／こまつな／れ んこん／長ねぎ／ベリーミッ クス／みかん缶
16・30	木	しらすゆかりごはん 豆腐ハンバーグ スティック人参 きのこスープ 和梨ゼリー(30日)		牛乳	米粉のバイクドチーズケーキ 牛乳	米／油／片栗粉／米粉パ ウダーパンケーキ用／砂 糖	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／チ ンゲンサイ／和梨ゼリー(30 日のみ)／レモン
30日:誕生会								
17・31	金	バターフ레이크 野菜とツナのソテー 豆乳コーンポタージュ みかん		牛乳	17日:五平もち(ごま) 31日:かぼちゃのケーキ 牛乳	バターフ레이크(粉30 48g) ／油／じゃがいも／米 (17日)／もち米(17日) ／砂糖／白すりごま(17 日)／ホットケーキミッ クス(31日)／チョコチップ (31日)／バター(31日) ／オリーブ油(31日)	JDFA/ノドリップ ヴァレク (油漬)／鶏むね小間肉 ／調整豆乳／牛乳(31 日)／生クリーム(31日) ／赤みそ(17日)	キャベツ／もやし／冷凍ホー ルコーン／しめじ／にんじん ／たまねぎ／みかん／かぼ ちゃ(31日)
ハロウィンメニュー								

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。
7,21日 黒糖栗きなこマフィン・鮭のちゃんちゃん焼き10,24日かぶのみそ汁・柿(2才～5才)／
2日 甘辛芋／14,28日 芋ようかん／31日 かぼちゃのケーキ など

ハロウィンメニュー:31日はかぼちゃを入れたケーキを作ります。ハロウィンの雰囲気を感じ食事を楽しんでほしいです。

◇長房西保育園の人気メニュー

10・24日には、八王子市立長房西保育園の人気メニュー「さつまいもの豚肉炒め」が登場します。

◇八王子の名産「桑の葉」を使ったメニュー

6.20日は桑の葉を入れた豆腐ドーナツを作ります。



今月の栄養給与量
エネルギー 541kcal
たんぱく質 19.9g
脂質 16.0g

はちおうし食育キャラクター
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／