



3歳末満児 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 かつおぶりかけ 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	かつおぶりかけ／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 ゆでフロックリーマヨドレ添え 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／ショルダーベーコン	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／たまねぎ／にんじん／チンゲンサイ／長ねぎ／しめじ
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&キヤロット	黒糖栗きなこ豆乳マフィン 牛乳	米／粟甘露煮／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／加シムと鉄分の多いミルク／JDFANドリップサフレーク(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 さつまいの豚肉炒め 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)
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／さつまいも	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	フルーツコーンフレーク	わかめごはん(備蓄)／片栗粉／油／砂糖／じゃがいも／コーンフレーク	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	米粉のベイクドチーズケーキ 牛乳	米／油／片栗粉／米粉バ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
17・31	金	バターフレーク 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	バターフレーク(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)	JDFANドリップサフレーク(油漬)／鶏むね小間肉／調製豆乳／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)

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す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 19.9 g

脂質 16.0 g

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／