



3歳未満児 献立表



八王子市立みなみ野保育園

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	土	焼きそば わかめとなるとのスープ ジョア(マスカット)		牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	やきそば麺／油／じゃがいも／米	豚もも小間肉／なると／乾燥カットわかめ／ジョア(マスカット)	たまねぎ／キャベツ／にんじん／ピーマン／冷凍ホールコーン／ゆかり粉
4・18	火	ドライカレー スイートポテトサラダ きになる野菜(アップル&キャロット)		鉄塩せん 麦茶	牛乳寒ブルーベリーソース添え せんべい 麦茶	アルファ化米(備蓄)／油／さつまいも／マヨドレ／砂糖／ブルーベリーソース	豚もも挽肉／ポークハム／粉寒天／牛乳／カルシウムと鉄分の多いミルク	たまねぎ／にんじん／冷凍グリーンピース／きゅうり／きになる野菜(アップル&キャロット)
5・19	水	パンズパン マカロニグラタン風煮 かぶのコンソメスープ		牛乳	中華おこわ風おにぎり 麦茶	パンズパン／マカロニ／油／バター／小麦粉／オリブ油／生パン粉／米／砂糖	鶏もも小間肉／牛乳／さいころチーズ／ショルダーベーコン／豚もも挽肉	たまねぎ／にんじん／マッシュルーム／かぶ／かぶの葉／冷凍ホールコーン／長ねぎ
6・20	木	ごはん 鶏肉のごまみそ炒め ほうれん草と卵のスープ		野菜ジュース (グレープ)	ボロネーゼ風 牛乳	米／砂糖／片栗粉／1/2カットスパゲティ／油／白すりごま	鶏もも小間肉／白みそ／たまご／豚もも挽肉／なると	にんじん／長ねぎ／干し椎茸(スライス)／ほうれん草／たまねぎ／ピーマン／トマト水煮
7・21	金	ごはん(7日) 八王子産の白いごはん(21日) ほっけの竜田揚げ しいたけごま昆布 芋の子汁		牛乳	フルーツヨーグルト カルシウムウエハース 麦茶	米／片栗粉／油／砂糖／さといも／白いりごま	ほっけ／豚もも小間肉／白みそ／プレーンヨーグルト／二分切昆布／鶏もも小間肉	にんじん／だいこん／しらたき／長ねぎ／ベリーミックス／みかん缶／干しいたけ
8・22	土	五目わかめごはん 中華スープ レアチーズケーキ		牛乳	原宿ミニココアバナナ 牛乳	米／油／ゴマ油／チーズ さんのレアチーズケーキ	わかめごはんの素／ちりめんじゃこ／ポークハム	たまねぎ／にんじん／冷凍グリーンピース／もやし／長ねぎ
10	月	ごはん マーボー豆腐 ワンタンスープ		幼児 りんご	じゃが芋の鹿の子揚げ 牛乳	米／砂糖／油／じゃがいも／片栗粉／ウェーブワンタン	絞豆腐／豚もも挽肉／赤みそ／かまぼこ	にんじん／長ねぎ／れんこん／冷凍ホールコーン／干しいたけ／チンゲン菜／玉ねぎ
11・25	火	ミルクパン バーベキューチキン 野菜ときくらげのソテー じゃが芋のミルクスープ みかん		牛乳	卵入りチャーハン 麦茶	ミルクパン／油／砂糖／じゃがいも／米	鶏もも切り身／ポークハム／カルシウムと鉄分の多いミルク／たまご／ショルダーベーコン	キャベツ／乾燥きくらげ／にんじん／たまねぎ／冷凍グリーンピース／みかん／ピーマン／長ねぎ
12・26	水	しらすごはん れんこんのきんぴら 石狩汁		ぱりぱりパンプキン 麦茶	焼き芋 牛乳	米／砂糖／ゴマ油／さつま芋	しらす干し／豚もも挽肉／鮭／豆腐／白みそ	にんじん／れんこん／ごぼう／だいこん／はくさい／長ねぎ
13・27	木	コーンごはん 豆腐入りミートローフ にんじんグラッセ オニオンスープ 青りんごゼリー(27日)		牛乳	米粉バナナケーキ 牛乳	米／油／米粉パウダー／パンケーキ用／砂糖／バター／青りんごゼリー(27日)／生パン粉	豚もも挽肉／絞豆腐／ポークウィンナー／カルシウムと鉄分の多いミルク	にんじん／たまねぎ／冷凍ホールコーン／冷凍グリーンピース／キャベツ／バナナ
14	金	赤米入りごはん(ごま) 赤魚の塩こうじ焼き 白菜のおかか塩昆布和え煮 あらははんぺんのすまし汁 ももゼリー		牛乳	煮りんごホイップ添え せんべい 牛乳	米／あかまい／白いりごま／マヨドレ／ゴマ油／新国産ももゼリー(鉄／Ca)／グラニュー糖／バター／フローズンホイップ	あかうお／塩昆布／かつお粉末／プチはんぺん／プレーン	にんじん／はくさい／こまつな／長ねぎ／りんご
28	金	ごはん ぶりのみそ煮 白菜のおかか塩昆布和え煮 鶏の五目汁		牛乳	煮りんごホイップ添え せんべい 牛乳	米／砂糖／ゴマ油／グラニュー糖／バター／フローズンホイップ	ぶり／白みそ／塩昆布／かつお粉末／鶏もも小間肉／豆腐	はくさい／にんじん／だいこん／長ねぎ／りんご
15・29	土	ぎつねごはん(ごま) 五目うどん ミルミルS		牛乳	せんべい 牛乳	米／砂糖／白いりごま／茹でうどん	油揚げ／豚もも小間肉／ミルミルS	にんじん／だいこん／しめじ／長ねぎ
17	月	納豆ごはん もやしと胡瓜の酢の物煮 白菜とえのきのみそ汁		牛乳	チーズトースト 牛乳	米／砂糖／ゴマ油／食パン	豚もも挽肉／ひきわり納豆／JDFハンバーグ／サケ(油漬)／油揚げ／白みそ／ミックスチーズ／かつおくだし	長ねぎ／もやし／きゅうり／はくさい／たまねぎ／えのきたけ

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。

🌸 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

14日:七五三お祝いメニュー
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。

21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「八王子産の白いごはん」を食べる日です。

地元のお米をみんなで食べ、地元の農産物への興味や、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。

🌸 静教保育園の人気メニュー

今月の栄養給与量

エネルギー	553kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	15.6g

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！
ぜひご覧ください。

＼子育て応援サイトで紹介しています／

[こちらをクリック！](#)