



# 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 (アップルキャラット)	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	胚芽パン カレーチュー チキンのスパサラダ ぶどうジュース	牛乳	春雨坦風スープ(ごま) 麦茶	胚芽パン/じゃがいも/ 油/エルボスパゲティ ー/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
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歳児)
5・19 土	トマトクリームスパゲティ フレッシュサラダ風煮 ジョア(ストロベリー)	牛乳	ビスケット(全粒粉ビスケット) 牛乳	エルボスパゲティ ー/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/ 切干大根/チン ゲンサイ
8・22 火	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
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/さつま揚げ/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 きのこスープ 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(レモン) 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/レ モン汁
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/調整豆乳/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	ポークウィンナー/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 里芋の煮ころがし 絹のお吸い物  桑都・八王子のふるさと料理	スポン	カップdeチーズピザまん 牛乳	米/砂糖/さといも/ ビーフン/ホット ケーキミックス/ 油	鶏もも切り身/白 みそ/ブチはんぺん 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	うめびしお/ にんじん/えの きたけ/みずな/ たまねぎ
29 火	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
30 水	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(味しらべ)	米/油/じゃがいも/ 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/ 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
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	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

爽やかな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 529kcal  
たんぱく質 20.0g  
脂質 16.7g

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！



子育て応援サイトで紹介しています！  
[こちらをクリック！](#)