



3歳未満児 献立表

八王子市立長房中央保育園

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	水	ごはん かつおぶりかけ 酢鶏風煮 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／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／茹たけのこ／長ねぎ／干 し椎茸(スライス)
2	木	黒糖パン オムレツ ゆでブロッコリー 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)／ じゃがいも／油／ABCマ カロニ／砂糖／さつま芋	たまご／豚もも挽肉／ ショルダーベーコン	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(葉柄)／トマト水煮缶
3	金	ごはん ホイコーロー 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	豚もも小間肉／赤みそ／ 豆腐／なると／鶏むね小 間肉	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
4・18	土	豚丼 チキンスープ 白いミルクプリン		牛乳	せんべい(ふんわりきな粉もち) 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ッツ 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	栗ごはん(ごま) 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜スープ		アップル&キャロット	黒糖きなこ豆乳マフィン 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	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 カレーシチュー ツナの中華風スパサラダ 幼児 りんご		牛乳	春雨坦々風スープ(ごま) 麦茶	胚芽パン／じゃがいも／ 油／エルボスパゲティ ー／砂糖／ゴマ油／春雨／ 白すりごま	豚もも小間肉／加ゆムと 鉄分の多いミルク／ JDFA/トリップ ヴァル ク(油漬)／豚ももひき肉／ 白みそ	にんじん／たまねぎ／きゅう り／キャベツ／もやし／冷凍 ホールコーン／チンゲン菜／ 幼児りんご
9・23	木	わかめごはん(備蓄) 豆腐のまさご揚げ 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／長 ねぎ／ペリーミックス／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) かぼちゃポーロ(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	冷凍ホールコーン／かぶ／か ぶの葉／にんじん／たまねぎ ／柿(2才)
11・25	土	トマトスパゲティ 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 切干大根のみそ汁		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／切干し大根／ 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／豚もも小間肉 ／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	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		牛乳	フルーツ入りいちごムース せんべい(ぱりんこ)	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
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)		ソフトな小魚せん 麦茶	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)／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	バターフーク(粉30 48g) ／油／じゃがいも／米 (17日)／もち米(17日) ／砂糖(17日)／ホット ケーキミックス(31日)／ チョコチップ(31日)／パ ター(31日)／オリーブ油 (31日)／白すりごま(17	JDFA/トリップ ヴァル 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)

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 栗ごはん / 14.28日 芋ようかん / 7.21日鮭のちゃんちゃん焼き 31日 かぼちゃのケーキ
10.24日かぶのみそ汁・柿(2才～5才 / 2日 甘辛芋 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ッツを作ります。



今月の栄養給与量
エネルギー 527kcal
たんぱく質 19.6g
脂質 15.5g

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／