



3歳以上児 献立表



八王子市立千人保育園

日／曜		献立名		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	やきそば わかめとなるとのすーぷ じゃあ(ますかつと)		ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう		やきそば麺／油／じゃがいも／米／ごま油	豚もも小間肉／なると／乾燥カッパわかめ／ショア(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	ごましらすごはん れんこんのきんぴら いしかりじる		やきいも ぎゅうにゅう		米／白いりごま／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
5・19	水	ばんずばん まかろにぐらたんふうにかぶのこんそめすーぷ		ちゅうかおこわおにぎり むぎちゃ		パンズパン／マカロニ／油／バター／小麦粉／オリーブ油／生パン粉／米／もち米／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 まーぼー豆腐 ほうれんそうとたまごのすーぷ		やきびーふん ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／片栗粉／ビーフン	絞豆腐／豚もも挽肉／赤みそ／たまご／豚もも挽肉	にんじん／長ねぎ／干し椎茸(スライス)／ほうれんそう／たまねぎ／ピーマン／
7・21	金	ごはん(7にち) はちおうじさんのしろいごはん(21にち) ほっけのたつたあげ きやろつとらべ いものこじる		ふるーつよーぐると かるしうむうえはーす むぎちゃ		米／片栗粉／油／砂糖／オリーブ油／さといも	ほっけ／豚もも小間肉／白みそ／プレーンヨーグルト	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
8・22	土	ごもくわかめごはん ぶたもやしすーぷ れあちーずけーき		はらじゅくみにこあはなな ぎゅうにゅう		米／油／ゴマ油／チーズ／屋さんの7チーズケーキ	わかめごはんの素／ショルダーベーコン／豚もも小間肉／白みそ	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 すきやきふうにかぼちゃのみそしる		じゃがいものかのこあげ ぎゅうにゅう		米／砂糖／油／じゃがいも／片栗粉	絞豆腐／豚もも小間肉／白みそ	にんじん／はくさい／長ねぎ／しらたき／かぼちゃ／しめじ／れんこん／冷凍ホールコーン
11・25	火	みるくばん ばーベきゅーちきん やさいときのこのそてー じゃがいものみるくすーぷ みかん		たまごいりチャーはん むぎちゃ		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／加ゆみと鉄分の多いミルク／たまご／ポークハム	キャベツ／しめじ／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	どらいかれー すいーとぼてとさらだ きになるやさい(あつがる&きやろつと)		ぎゅうにゅうかんがるーベリーそーすぞえ せんべい むぎちゃ		米／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(アツガル&ロット)
13・27	木	にんじんごはん てづくりなげつと がろっこりーのまよどれぞえ おにおんすーぷ あおりんごぜりー(27にち)		こめごはんけーき ぎゅうにゅう		米／片栗粉／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)／マヨドレ	鶏もも挽肉／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／ブロッコリー／キャベツ／バナナ
14	金	あかまいりごはん(ごま) あかうおのもみじやき はくさいのおかしおこんがえに あらはんべんのすましじる ももぜりー		にりんごほいつがぞえ せんべい ぎゅうにゅう		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／フローズンホイップ／ブ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 ぶりのみそに はくさいのおかしおこんがえにとりのごもくじる		にりんごほいつがぞえ せんべい ぎゅうにゅう		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	きつねごはん(ごま) ごもくうどん みるみるえす		せんべい ぎゅうにゅう		米／砂糖／白いりごま／茹でうどん	油揚げ／豚もも小間肉／ミルミルス	にんじん／だいこん／しめじ／長ねぎ
17	月	なっとうそばろどん もやしときゅうりのすのものに はくさいとえのきのみそしる		ちーずとーすと ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油／食パン	豚もも挽肉／ひきわり納豆／JDFA(ノドリップ)ソフク(油漬)／油揚げ／白みそ／ミックスチーズ	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、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

5・19日には、八王子市立静教保育園の人気メニュー「中華おこわおにぎり」が登場します！

今月の栄養給与量
エネルギー 555kcal
たんぱく質 19.4g
脂質 14.9g

はちおうじ食育キャラクター
はっちゅん

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！](#)