



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ぱ じょあ(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 燥カットわかめ/ジョア(マ スカット)
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
5・19 水	ばんずばん まからにぐらたんふうに かぶのこんそめすーぱ		ちゅうかおこわおにぎり むぎちや	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
6・20 木	ごはん まーぼーどうふ ほうれんそうとたまごのすーぱ		やきびーふん ぎゅうにゅう	米/油/砂糖/片栗粉/ ビーフン	絞り豆腐/豚もも挽肉/赤 みそ/たまご/豚もも挽肉
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) ほつけのたつたあげ きゅうとらべ いものこじる		ふる一つよーぐると かるしうむえはーす むぎちや	米/片栗粉/油/砂糖/オ リーブ油/さといも	ほつけ/豚もも小間肉/白 みそ/プレーンヨーグルト
8・22 土	ごもくわかめごはん ぶたもやしすーぱ れあちーすけーき		はらじゅくみにここあばなな ぎゅうにゅう	米/油/ゴマ油/チーズ屋さ んのレアチーズケーキ	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
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	絞り豆腐/豚もも小間肉/ 白みそ
11・25 火	みるくばん ばーべきゅーちきん やさいときのこのそーー じゃがいものみるくすーぱ みかん		たまごいりちゃーはん むぎちや	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/ カレームと鉄分の多いミルク/ たまご/ポークハム
12・26 水	どらいかれー すいーとぼーとさらだ きになるやさい(あっぷる&きゅうと)		ぎゅうにゅうかんぶるーベリーそーすぞえ せんべい むぎちや	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
13・27 木	にんじんごはん てづくりなげと ぶろっこりーのまよどれぞえ おにおんすーぱ あおりんごぜりー(27にち)		こめこばななけーき 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/絞り豆腐/ ポークワインナー/カルシウ ムと鉄分の多いミルク
14 金	あかまいりごはん(ごま) あかうのものじやき はくさいのおかかしおこんぶあえに あられはんぺんのすまじる ももゼリー		にりんごほいっぷぞえ 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/ チはんパン/プレーン
28 金	ごはん ぶりのみそに はくさいのおかかしおこんぶあえに とりのごもくじる		にりんごほいっぷぞえ 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
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S
17 月	なつとうそぼろどん 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		ちーすとーす 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ソドリップサルーク(油 漬)/油揚げ/白みそ/ミッ クスチーズ

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が、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

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 19.4 g
脂質 14.9 g

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！