



3歳以上児 献立表



八王子市立保育園

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	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	こうりつほいくえんのにんきめにゅー	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 あつあげととりにくのみそに 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／砂糖／片栗粉／ビーフン／油	生揚げ／鶏もも小間肉／白みそ／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 きやろっとらべ いものこじる		ふる一つよーぐると かるしうむうえはーす むぎちゃ	21にち はちおうじさんまいをたべるひ	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		はらじゅくみにここあばなな ぎゅうにゅう		米／油／ゴマ油／チーズ／屋さんのレチズケーキ	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 すきやきふうにかほちゃのみそじる		じゃがいものかのごあげ 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		たまごいりちゃーはん 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／カルシウム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&きやろっと)		ぎゅうにゅうかんぶるーべりーそーすぞえ せんべい むぎちゃ		アルファ化米(備蓄)／油／さつま芋／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&ホット)
13・27	木	にんじんごはん てづくりなげつと ぶるっこりーのまよどれぞえ おにおんすーぷ あおりんごゼリー(27にち)		こめこばななけーき ぎゅうにゅう	27にち たんじょうかい	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	あかまいいりごはん(ごま) あかうおのもみやき はくさいのおかしおこんがえに あらははんべんのすましじる ももゼリー		にりんごほいつぶぞえ せんべい ぎゅうにゅう	14にち しちごさんおいわいめにゅー	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／フロースンホイップ	あかうお／塩昆布／かつお粉末／フロースンホイップ／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		にりんごほいつぶぞえ 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／フロースンホイップ	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	なっとうそほろどん 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じる		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/トリップ サルゲ(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、さつま芋、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、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！

備蓄食品の使用

保育園では、備蓄食品をローリングストックしています。
11月はアルファ化米(12日・26日)を使用予定です。



今月の栄養給与量
エネルギー 554kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 14.9g

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！](#)