



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 キャベツのホイコーロー 豆腐スープ 15日:十三夜 | きになる野菜 (アツプルキャロット) | 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/片栗 粉/バター/ホットケーキ ミックス/黒砂糖/オリ ブ油 | 豚もも小間肉/赤みそ/ 豆腐/きな粉/カルシウ ムと鉄分の多いミルク | キャベツ/ピーマン/たまね ぎ/にんじん/はくさい/干 し椎茸 |
| 2・16 水 | ナン カレーシチュー チキンのスパサラダ ぶどうジュース | 牛乳 | 春雨坦坦風スープ 麦茶 | ナン/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ー フレンチサラダ風煮 ジョア(ストロベリー) | 牛乳 | 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/こま つな |
| 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 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 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 製豆乳/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 |
| 25 金 | ごはん 鮭の塩焼き キャベツとコーンのソテー さつまいもの豆乳汁 みかん | 牛乳 | いちごジャムサンド 牛乳 | ごはん/油/さつまいも/ 丸パン/いちごジャム | 生さけ/白みそ/調製豆 乳 | キャベツ/冷凍ホールコー ン/もやし/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 プリン(アレルギー28品目不使用) | 牛乳 | さつまいもと栗のタルト 牛乳 | 米/砂糖/オリブ油/プ リン(アレルギー28品目 不使用) | ポークウインナー/豚も も挽肉/鶏もも小間肉 | 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 里芋の煮っころがし 絹のお吸い物 桑都・八王子のふるさと料理 | スポロン | カップdeチーズピザまん 牛乳 | 米/砂糖/さといも/ビー フン/ホットケーキミク ス/油 | 鶏もも切り身/白みそ/ プちはんぺんプレーン /乾燥カットわかめ/牛 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 かつおぶりかけ 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 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 | 米/油/じゃがいも/マヨ ドレ/白すりごま/砂糖/ デザートムースいちご | 豚もも小間肉/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 | かぼちゃチョコスコーン 牛乳 | 卵なし黒糖パン(大)/ じゃがいも/油/砂糖/ ホットケーキミックス/ チョコチップ/オリブ 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 534kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 16.6g

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！](#)