



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 金	ごはん ちくぜんに とうふとちんげんさいのみそしる	まろんこあげき ぎゅうにゅう	米/砂糖/油/片栗粉/ホッ トケーキミックス/ココア/パ ター/栗甘露煮	鶏もも小間肉/焼きちくわ/ 豆腐/白みそ/カルシウムと 鉄分の多いミルク/生クリ ーム	にんじん/ごぼう/だいこん /こんにやく/チンゲンサイ/ 長ねぎ/しめじ
2 土	とりのあまからどん かぼちゃのふくめに こまつなとあぶらあげのみそしる	ぼんけーき ぎゅうにゅう	米/砂糖/片栗粉	鶏もも小間肉/油揚げ/白み そ	かぼちゃ/こまつな/にんじ ん/えのきたけ
18 月	なっとうそばろどん もやしときゅうりのごまずあえに はくさいとえのきのみそしる	じゃがいものかのこあげ ぎゅうにゅう いしかわほいくえんにんきめにゆー	米/油/砂糖/じゃがいも/ 白すりごま/片栗粉	豚もも挽肉/ひきわり納豆/ 鶏もも小間肉/白みそ	長ねぎ/もやし/きゅうり/ にんじん/はくさい/たまね ぎ/えのきたけ/れんこん/ 冷凍ホールコーン
5・19 火	ごましらすなめし れんこんのきんぴら とりのごもくみそしる みかん	やきいも ぎゅうにゅう	米/ゴマ油/白いりごま/砂 糖/油/さつまいも	しらす干し/豚もも挽肉/白 みそ/鶏もも小間肉/豆腐	こまつな/れんこん/にんじ ん/だいこん/長ねぎ/みか ん
6・20 水	ばたーろーる まかににぐらたんふうに かぶのこんそめすーが	ゆかりおにぎり むぎぢゃ	卵なしバターロール/マカロニ/油 /バター/小麦粉/生パン粉 /オリーブ油/米	鶏もも小間肉/牛乳/さいこ ろチーズ/シュルダーベー コン	たまねぎ/にんじん/ブロッ コリー/マッシュルーム/かぶ /かぶの葉/冷凍ホールコー ン/ゆかり粉
7・21 木	ごはん(7にち) はちおうじさんのしろいごはん(21にち) あつあげとりにくのごまみそに ちんげんさいとなるとのすーが	きなこちんすこう ぎゅうにゅう	米/白すりごま/砂糖/片栗 粉/小麦粉/油	生揚げ/鶏もも小間肉/白み そ/なると/きな粉	にんじん/たまねぎ/干し椎 茸/チンゲンサイ
8 金	ちきんかれー こーるすーらだふうに おれんじゆーす	ふるーつよーぐると かるしうむうえはーす むぎぢゃ 8にち きりんぐみ ちょうりほいく	米/じゃがいも/油/マヨド レ/砂糖	鶏もも小間肉/ポークハム/ プレーンヨーグルト	たまねぎ/にんじん/冷凍グ リンピース/キャベツ/冷 凍ホールコーン/オレンジ ジュース/ミックスフルーツ缶 /みかん缶
22 金	はちおうじさんのしろいごはん さばのしおやき きゅうりときゃべつのうめまよあえに いものこじる 22にち はちおうじさんまいをたべるひ	ふるーつよーぐると かるしうむうえはーす むぎぢゃ	米/マヨドレ/砂糖/さい いも	塩さば/豚もも小間肉/白み そ/プレーンヨーグルト	キャベツ/きゅうり/うめび しお/だいこん/にんじん/ しらたき/長ねぎ/ミックス フルーツ缶/みかん缶
9 土	ちゃーはんふうわかめごはん ぶたもやしすーが れあちーずけーき	せんべい 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	たまねぎ/にんじん/冷凍グ リンピース/もやし/長ねぎ
11・25 月	ごはん のりのつくだに すきやきふうに かぼちゃのみそしる	ちーずとーすと ぎゅうにゅう	米/砂糖/油/食パン	焼きのり 全形/絞豆腐/ 豚もも小間肉/白みそ/ミッ クスチーズ	にんじん/はくさい/長ねぎ /しらたき/かぼちゃ/しめ じ
12・26 火	くろわっさん やさいとこのこのそてー じゃがいものぼたーじゅすーが ぼくじょうのあさよーぐるとがどう	とりだしぞうすい ぎゅうにゅう	クロワッサン/油/じゃがいも/ アルファ化米	鶏もも小間肉/シュルダー ベーコン/加カムと鉄分の多 いミルク/牧場の朝ヨーグル トがどう/鶏もも小間肉/塩昆 布	キャベツ/たまねぎ/にんじ ん/まいたけ/しめじ/冷凍 グリンピース/だいこん/え のきたけ/長ねぎ
13・27 水	まーぼーらいす ちゅうかふうやさい たまごとこーんのすーが	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	米/片栗粉/さつまいも/パ ター/砂糖	絞豆腐/豚もも挽肉/赤み そ/たまご/牛乳/生クリ ーム	にんじん/長ねぎ/干し椎 茸/だいこん/きゅうり/たま ねぎ/冷凍ホールコーン/ク リームコーン
14・28 木	にんじんごはん てづくりなげつと ゆでぶろっこりーまよどれぞえ おにおんすーが ぴーちぜりー(28にち) 28にち たんじょうかい	ぼななけーき ぎゅうにゅう	米/片栗粉/油/マヨドレ/ ホットケーキミックス/砂糖/ バター/オリーブ油	鶏もも挽肉/絞豆腐/ポー クウィンナー/牛乳/生ク リーム	にんじん/たまねぎ/ブロッ コリー/キャベツ/バナナ クリーム
15 金	あかまいいりごはん(ごま) あかうおのみじやき(ごま) はくさいのおかかあえに あらはんぺんとおおなのすましじる 28ひんもくふしようがりん 15にち しちごさんおいわいめにゆー	りんご せんべい ぎゅうにゅう	米/あかまい/白いりごま/ マヨドレ/白すりごま/オリ ーブ油/砂糖/プリン(28品目 不使用)	あかうお/かつお粉末/プ チはんぺんプレーン	にんじん/はくさい/きゅう り/こまつな/長ねぎ/りん ご(2歳児)/りんごゼリー(0 ~1歳児)
29 金	ごはん とりにくのさっぱりやき はくさいのごまあえに たらじる	こくとうまんじゅう ぎゅうにゅう	米/砂糖/白すりごま	鶏もも切り身/たら/油揚げ /白みそ	はくさい/きゅうり/だい こん/にんじん/長ねぎ
16・30 土	つなのくりーむすばげてい はくさいとりにくのすーが みるみるえす	いちごくれーぶ ぎゅうにゅう	エルボスパゲティー/バター /油	まぐろ缶詰/加カムと鉄分の 多いミルク/鶏もも小間肉/ ミルク	たまねぎ/ほうれんそう/し めじ/はくさい/にんじん

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

15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。

22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飯を食べる日です。
地元のお米をみんなで食べ、地元農産物への興味や、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。

★石川保育園の人気メニュー

18日には、八王子市立石川保育園の人気メニュー「じゃがいもの鹿の子揚げ」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。今年度一部買い替えのため11月から使用していきます。
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 534kcal
たんぱく質 19.1g
脂質 15.2g

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！](#)