





3歳以上児 献立表

八王子市立津久田保育園

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	水	ごはん すとりふうに ちゅうかふうみそすーぷ		めろんぱんふうとーすと ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／片栗粉／ ゴマ油／食パン／バター ／グラニュー糖／小麦粉 ／オリーブ油	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 ／茹たけのこ／長ねぎ／干し椎 茸(スライス)
2	木	ごはん かつおふりかけ おむれつ えーびーしーまかろにとまとすーぷ		あまからいも ぎゅうにゅう		米／じゃがいも／油／AB Cマカロ／砂糖／さつま芋	かつおふりかけ／たまご ／豚もも挽肉／シヨル ダーバーコン	たまねぎ／パセリ／にんじん／ キャベツ／セロリー(葉柄)／トマ ト水煮缶
3	金	ごはん ぶたにくときゃべつのみそいため すましじる		やさいちっがす すていっくちーず ぎゅうにゅう		米／砂糖／油／片栗粉／ 野菜チップス	豚もも小間肉／赤みそ／ 豆腐／なると／鶏むね小 間肉	キャベツ／ピーマン／たまねぎ ／にんじん／チンゲンサイ／長ね ぎ／しめじ
4・18	土	ぶたどん ちきんすーぷ しろいみるくぱりん		せんべい ぎゅうにゅう		米／油／砂糖	豚もも小間肉／鶏もも小 間肉／白いミルクプリン	たまねぎ／しらたき／冷凍グリ ンピース／にんじん／えのきた け／かぶ／かぶの葉
6・20	月	ごはん さわらのみそまよどれやし ほそぎりこんぶに けんちんじる		くわのはいりとうふどーなつつ ぎゅうにゅう <div>はちおうじのめいさん</div>		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／絞り豆腐	にんじん／だいこん／ごぼう／ チンゲンサイ／桑の葉パウダー
7・21	火	くりごはん(ごま) さけのちゃんちゃんやし はくさいすーぷ		こくとうきなことうにゅうまふいん ぎゅうにゅう		米／もち米／栗甘露煮／ 白いりごま／砂糖／油／ バター／ホットケーキミッ クス／黒砂糖	生さけ／白みそ／油揚げ ／きな粉／調整豆乳	たまねぎ／キャベツ／にんじん ／しめじ／はくさい／えのきた け／干し椎茸(スライス)
8・22	水	はいがぼん かれーしちゅー つなのすばさだ ようじ りんご		はるさめたんたんふうすーぷ(ごま) むぎちゃ		胚芽パン／じゃがいも／ 油／エルボスパゲティ－ ／砂糖／ゴマ油／春雨／ 白すりごま	豚もも小間肉／加ゆムと 鉄分の多いミルク／ JDFA/ノド'リップ'ツフル－ク (油漬)／豚ももひき肉／ 白みそ	にんじん／たまねぎ／きゅうり ／キャベツ／もやし／冷凍ホ－ ルコーン／チンゲン菜／幼児りん ご
9・23	木	わかめごはん(びちく) とうふのまさごあげ だいこんときゅうりのあまずあえに とんじる		ふる一つこーんふれーく		わかめごはん(備蓄)／片 栗粉／油／砂糖／じゃが いも／コーンフレーク	絞り豆腐／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 ／きゅうり／こまつな／長ねぎ ／ペリーミックス／みかん缶
10・24	金	こーんごはん さつまいものぶたにくいため かぶのみそじる <div>こうりつほいくえんにんきめにゅー</div>		かき おいしいかるしうむよーぐると むぎちゃ		米／さつまいも／油／砂 糖	豚もも小間肉／鶏もも小 間肉／白みそ	冷凍ホ－ルコーン／かぶ／かぶ の葉／にんじん／たまねぎ／柿 (2才)
11・25	土	とまとすばげていー ふれんちさだふうに じょあ(すとろべリー)		おこめでさつまいもとくりのたると ぎゅうにゅう		エルボスパゲティ－／オ リーブ油／油	鶏もも小間肉／ポークハ ム(プレスハム)／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－ルコーン／キャベ ツ／きゅうり
27	月	おやこどん ぱりぱりきゅうり きりぼしだいこんのみそじる		いちごじゃむきんど ぎゅうにゅう		米／砂糖(三温糖)／ゴマ 油／食パン	鶏もも小間肉／たまご ／なると／油揚げ／白みそ	たまねぎ／にんじん／冷凍グリ ンピース／干し椎茸(スライス)／ きゅうり／切干し大根／チンゲン サイ／ごぼう／いちごジャム
14・28	火	ごはん ちゅうかふうに なすのみそじる		すいーとぼてど ぎゅうにゅう		米／油／砂糖／ゴマ油／ 片栗粉／さつま芋／パ ター	生揚げ／豚もも小間肉 ／かまぼこ／鶏もも小間 肉／白みそ／牛乳／生ク リーム	干し椎茸(スライス)／にんじん／ たまねぎ／チンゲンサイ／長ね ぎ／なす
15・29	水	ちきんかれー ひじきとまめのおんさだ(ごま) のむよーぐると		ふる一ついりいちごむーす せんべい		米／じゃがいも／油／マ ヨドレ／白すりごま／砂糖	鶏もも小間肉／米ひじき ／水煮大豆／メイトー飲 むヨーグルト／牛乳	たまねぎ／にんじん／冷凍グリ ンピース／れんこん／きゅうり／ 冷凍ホ－ルコーン／ミックスフ ルーツ缶／みかん缶
16・30	木	しらすゆかりごはん とうふはんぱーど すていっくにんじん きのこすーぷ なわしぜりー(30にち) <div>30にち:たんじょうかい</div>		こめこのべいくどちーずけーき ぎゅうにゅう		米／油／片栗粉／米粉パ ウンドケーキ／砂糖	しらす干し／豚もも挽肉 ／絞り豆腐／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／チンゲ ンサイ／和梨ゼリー(30日)／レ モン
17・31	金	ばたーふれーく やさいとつなのそてー とうにゅうこーんぼたーじゅ みかん <div>31にち:はろういんおやつ</div>		17にち:ごへいもち(ごま) 31にち:かぼちゃのけーき ぎゅうにゅう		パ'ター'ル－ク(粉30 48g) ／油／じゃがいも／米 (17日)／もち米(17日) ／白すりごま(17日)／砂 糖／ホットケーキミックス (31日)／チョコチップ (31日)／バター(31日) ／オリーブ油(31日)	JDFA/ノド'リップ'ツフル－ク (油漬)／鶏むね小間肉 ／調製豆乳／赤みそ(17 日)／牛乳(31日)／生ク リーム(31日)	キャベツ／もやし／冷凍ホ－ル コーン／しめじ／にんじん／たま ねぎ／みかん／かぼちゃ(31日)

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

実りの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。
2日 甘辛芋 / 7.21日 栗ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き / 10.24日 かぶのみそ汁、柿(2～5歳児)
14.28日 スイートポテト / 31日 かぼちゃのケーキ(ハロウィン 🎃 おやつ)

◇長房西保育園の人気メニュー

10・24日には、八王子市立長房西保育園の人気メニュー「さつまいもの豚肉炒め」が登場します。

◇八王子の名産「桑の葉」を使ったメニュー

6.20日は桑の葉を入れた豆腐ドーナッツを作ります。



今月の栄養給与量
エネルギー 537kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 15.0g

はちおうじ食育キャラクターはっちくん
1717

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／