



# 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(ごま)<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>豆腐スープ<br><br>15日:十三夜                        | きになる野菜<br>(アップルキャロット) | 黒糖きなこマフィン<br>牛乳                                  | 米/もち米/栗甘露煮/<br>白いりごま/砂糖/油/<br>バター/ホットケーキ<br>ミックス/黒砂糖/オ<br>リーブ油       | 生さけ/白みそ/豆腐/<br>きな粉/カルシウムと<br>鉄分の多いミルク                                 | たまねぎ/キャベツ/にん<br>じん/しめじ/はくさい/干<br>し椎茸                                       |
| 2・16 水  | 胚芽パン<br>カレーシチュー<br>チキンのスパサラダ<br>ぶどうジュース                              | 牛乳                    | 春雨坦風スープ(ごま)<br>麦茶                                | 胚芽パン/じゃがいも/<br>油/エルボスパゲティ<br>ー/マヨドレ/砂糖/ゴマ油<br>/春雨/白すりごま              | 豚もも小間肉/カルシ<br>ウムと鉄分の多いミル<br>ク/鶏ささみ小間肉/<br>豚もも挽肉/白みそ                   | にんじん/たまねぎ/き<br>ゅうり/キャベツ/ぶどう<br>ジュース/もやし/冷凍ホ<br>ールコーン/チンゲンサイ                |
| 3・17 木  | ごはん<br>豆腐のまさご揚げ<br>スティックだいこんマヨドレ添え<br>豚汁                             | 元気野菜入りそふとせん<br>麦茶     | フルーツコーンフレーク                                      | 米/片栗粉/油/マヨドレ<br>/じゃがいも/コーンフ<br>レーク(加糖)                               | 絞豆腐/鶏もも挽肉/<br>米ひじき/豚もも小間<br>肉/白みそ/牛乳                                  | にんじん/たまねぎ/だい<br>こん/こまつな/長ねぎ/<br>ミックスフルーツ缶/みか<br>ん缶                         |
| 4・18 金  | コーンごはん<br>かぼちゃのミートソース炒め<br>かぶのクリームスープ                                | 牛乳                    | 柿(2歳児)<br>かぼちゃポーロ(0~1歳児)<br>おいしいカルシウムヨーグルト<br>麦茶 | 米/油  | 豚もも挽肉/鶏もも小<br>間肉/カルシウムと鉄<br>分の多いミルク/おい<br>しいカルシウムヨーグ<br>ルト            | 冷凍ホールコーン/かぼ<br>ちゃ/たまねぎ/かぶ/かぶ<br>の葉/にんじん/クリー<br>ムコーン/柿(2歳児)                 |
| 5・19 土  | トマトクリームスパゲティ<br>フレンチサラダ風煮<br>ジョア(ストロベリー)                             | 牛乳                    | ビスケット<br>牛乳                                      | エルボスパゲティ<br>ー/オリーブ油/バター/油  | 鶏もも小間肉/カルシ<br>ウムと鉄分の多いミル<br>ク/ポークハム/ジョア<br>(ストロベリー)                   | にんじん/たまねぎ/ト<br>マト水煮缶/冷凍ホ<br>ールコーン/<br>キャベツ/きゅうり                            |
| 7・21 月  | 親子丼<br>中華きゅうり<br>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<br>牛乳                                | 米/砂糖/ゴマ油/食<br>パン/マヨドレ/オリーブ油  | 鶏もも小間肉/たまご<br>/かまぼこ/油揚げ/白<br>みそ/しらす干し/粉チ<br>ーズ                        | たまねぎ/にんじん/冷<br>凍グリーンピース/干し椎<br>茸/きゅうり/切干大根/チ<br>ンゲンサイ                      |
| 8・22 火  | えのきの佃煮ごはん<br>中華風煮<br>なすのかきたまみそ汁                                      | 牛乳                    | 甘辛芋<br>牛乳  | 米/砂糖/油/ゴマ油/片<br>栗粉/さつまいも   | 生揚げ/豚もも小間<br>肉/かまぼこ/鶏もも小<br>間肉/白みそ/たまご                                | えのきたけ/干し椎茸/に<br>んじん/たまねぎ/チン<br>ゲンサイ/長ねぎ/なす                                 |
| 9・23 水  | ごはん<br>さわらの桑都焼き<br>細切り昆布煮<br>けんちん汁<br><br>桑都・八王子のふるさと料理              | 牛乳                    | 豆腐ドーナツ<br>牛乳                                     | 米/マヨドレ/砂糖/油/<br>ホットケーキミックス/<br>グラニュー糖                                | さわら/白みそ/細切<br>り昆布/鶏もも小間<br>肉/さつま揚げ/豚もも<br>小間肉/豆腐/絞豆腐                  | 桑の葉パウダー/にん<br>じん/だいこん/ごぼう/チ<br>ンゲンサイ                                       |
| 10・24 木 | しらすゆかりごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>人参の甘煮<br>きのこスープ<br>和梨ゼリー(24日)<br><br>24日:誕生会 | 鉄塩せん<br>麦茶            | 米粉のバイクドチーズケーキ(レモン)<br>牛乳                         | 米/油/片栗粉/砂糖/米<br>粉パウダー/パンケー<br>キ用/和梨ゼリー(24日)                          | しらす干し/豚もも挽<br>肉/絞豆腐/鶏もも小<br>間肉/クリームチーズ/<br>生クリーム                      | ゆかり粉/たまねぎ/に<br>んじん/しめじ/えのきた<br>け/長ねぎ/レモン汁                                  |
| 11・25 金 | バターフレーク<br>野菜とちくわのソテー<br>さつまいもの豆乳汁<br>みかん<br><br>静教保育園人気メニュー         | 牛乳                    | 五平もち(ごま)<br>牛乳                                   | バターフレーク/油/さ<br>つまいも/米/もち米/<br>砂糖/白すりごま                               | ちくわ別撰/白みそ/調<br>製豆乳/赤みそ  | キャベツ/もやし/冷凍<br>ホールコーン/しめじ/に<br>んじん/だいこん/こね<br>ぎ/みかん                        |
| 12・26 土 | ジャンバラヤ<br>チキンスープ<br>ミルクプリン   | 牛乳                    | さつまいもと栗のタルト<br>牛乳                                | 米/砂糖/オリーブ油   | ポークウィンナー/豚<br>もも挽肉/鶏もも小<br>間肉/白いミルクプリ<br>ン                            | ピーマン/たまねぎ/冷<br>凍ホールコーン/ト<br>マト/にんじん/えの<br>きたけ/チンゲン<br>サイ                   |
| 28 月    | ごはん<br>鶏肉の梅肉焼き<br>里芋の煮ころがし<br>絹のお吸い物<br><br>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<br>牛乳                               | 米/砂糖/さといも/<br>ビーフン/ホットケー<br>キミックス/油                                  | 鶏もも切り身/白み<br>そ/ブチはんぺんプレ<br>ーン/乾燥カットわか<br>め/調製豆乳/豚もも<br>挽肉/さいころチ<br>ーズ | うめびしお/にん<br>じん/えのきたけ/み<br>ずな/たまねぎ  |
| 29 火    | ごはん かつおふりかけ<br>酢鶏風煮<br>中華風みそスープ                                      | 牛乳                    | シュガーバターサンド<br>牛乳                                 | 米/油/砂糖/片栗粉/<br>ゴマ油/卵なしバタ<br>ーロール/バター/<br>オリーブ油                       | かつおふりかけ/鶏<br>もも小間肉/鶏ささ<br>み小間肉/豆腐/白<br>みそ                             | たまねぎ/にん<br>じん/ピーマン/茹で<br>たけのこ/長<br>ねぎ/干し椎茸                                 |
| 30 水    | 秋のカレーライス<br>ひじきと豆の温サラダ(ごま)<br>飲むヨーグルト                                | 牛乳                    | フルーツ入りいちごムース<br>せんべい                             | 米/油/じゃがいも/<br>マヨドレ/白すりご<br>ま/砂糖                                      | 豚もも小間肉/米<br>ひじき/水煮大豆/飲<br>むヨーグルト/牛乳                                   | なす/たまねぎ/に<br>んじん/しめじ/れん<br>こん/きゅうり/<br>冷凍ホールコー<br>ン/ミックスフ<br>ルーツ缶/みかん<br>缶 |
| 31 木    | 黒糖パン<br>スペイン風オムレツ<br>ゆでブロッコリー<br>ドラキュラスープ(コンソメ)<br><br>ハロウィンメニュー     | 牛乳                    | 米粉のかぼちゃチョコスコーン<br>牛乳                             | 卵なし黒糖パン(大)<br>/じゃがいも/油/砂<br>糖/米粉パウダー/<br>パンケーキ用/<br>チョコチップ/オリ<br>ーブ油 | たまご/豚もも挽<br>肉/鶏もも小間肉/<br>豆腐   | たまねぎ/パセリ/<br>ブロッコリー/にん<br>じん/キャベツ/<br>セロリー/赤ピー<br>マン/トマト水<br>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 529kcal  
たんぱく質 20.0g  
脂質 16.7g

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!](#)