

令和3年3月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
八王子市立石川保育園

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	豆乳	御飯、車麩のからあげ、キャベツのごま酢あえ、みそ汁、いちご	米、さといも、焼ふ(車ふ)、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、ごま◎調製豆乳	こんぶ(だし用)、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、いちご	牛乳、プリンアラモード
02火	豆乳 きゅうり スティック	食パン、ズッキーニのスープ、あじのムニエル、マカロニサラダ、りんご	食パン、マカロニ○白玉粉、○上新粉、○砂糖、小麦粉、油	◎調製豆乳、◎調製豆乳、あじ、○木綿豆腐、ツナ油漬缶、とりひき肉、バター	りんご、○バナナ、ズッキーニ○もも缶、○みかん缶○パイナップル、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく	フルーツ白玉、豆乳 こんぶ
03水	豆乳	おひなさまおにぎり、はまぐりの潮汁、鯖の西京焼き、れんこんの酢の物、ひなまつりゼリー	米、三温糖、○小麦粉、○白玉粉、油、片栗粉	○牛乳、豆乳、さわら、○つぶしあん、はまぐり、米みそ◎調製豆乳	れんこん、きゅうり、○いちご、にんじん、糸みつば、カットわかめ、焼きのり	牛乳、桜餅
04木	牛乳	みそラーメン、揚げワンタン、キウイフルーツ、もやしとわかめのナムル	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、○黒砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ◎牛乳	キウイフルーツ、もやし、にんじん、キャベツ、コーン、にら、ねぎ、カットわかめ	牛乳、黒糖蒸パン
05金	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼、きのこのすまし汁、ほうれん草のなめたけ和え、みかん	米、○小麦粉、○強力粉、三温糖○パン粉、○油、○片栗粉○ごま油	○牛乳、○とりひき肉、凍り豆腐◎牛乳	みかん、ほうれん草、にんじん、○たまねぎ、もやし、なめたけ、○たけのこ(ゆで)、しめじ、さやえんどう、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、手作り肉まん
06土	牛乳	クリームスープパゲッティー、マセドアンサラダ、バナナヨーグルト	◎焼きおにぎり、スパゲッティー、じゃがいも、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、牛乳、ベーコン、チーズ、生クリーム、粉チーズ◎牛乳	にんじん、バナナ、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、マッシュルーム、いちごジャム、パセリ	ほうじ茶、焼きおにぎり
08月	豆乳	納豆御飯、みそ汁、鶏のしょうが焼き、きゅうりの甘酢あえ、キウイフルーツ	米、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、あおのり	フルーチェ、リッツクラック カー
09火	牛乳	ミートマカロニ、野菜スープ、サイコロサラダ、パイナップル	◎食パン、マカロニ、じゃがいも、米粉、油、三温糖	豚ひき肉、牛ひき肉、○ツナ油漬缶、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、パイナップル、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○キャベツ、コーン	ジョア、ツナサンド
10水	牛乳、にんじん スティック	ハヤシライス、きのこのスープ、コールスローサラダ、ジャムヨーグルト	米、じゃがいも、○油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブルーベリージャム、えのきたけ、マッシュルーム、しめじ、万能ねぎ、◎にんじん	牛乳、チュロス
11木	豆乳	温そうめん、かき揚げ、きゅうりとささみの中華サラダ、いちご	ゆでそうめん、○プレーンマフィン、油、小麦粉、三温糖、ごま油	鶏ささ身、かまぼこ、えび(むき身)、◎調製豆乳	きゅうり、いちご、ほうれん草、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ	保存水、プレーンマフィン
12金	ヤクルト	セルフサンド、鶏のから揚げ、イタリアンサラダ、りんご果汁	食パン、○米、フレンチドレッシング、油、片栗粉	○牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、○たこ(茹)、ハム、○油揚げ	りんご濃縮果汁、ブロッコリー、きゅうり、いちごジャム、レタス、にんじん、○こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、○しょうが	牛乳、たこ飯(香川)
13土	豆乳	タンメン、真珠蒸し、だいこんのサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○メープルマフィン、もち米、ごま油、砂糖、片栗粉、パン粉、和風ドレッシング	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、木綿豆腐、かまぼこ、牛乳、◎調製豆乳	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、もやし、キャベツ、干しいたけ、しょうが	牛乳、メープルマフィン
15月	豆乳	たけのご御飯、なめこのみそ汁、車麩のフライ、キャベツの昆布あえ、いちご	米、焼ふ(車ふ)、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、木綿豆腐、○ホイップクリーム、米みそ、油揚げ、◎調製豆乳	キャベツ、こんぶ(だし用)、いちご、たけのこ、にんじん、なめこ、しいたけ、葉ねぎ、塩こんぶ	牛乳、プリンアラモード
16火	牛乳 人参スティック	チキンバーガー、ABCスープ、カレーディップサラダ、バナナ	コッペパン、○お好み焼き粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、クリームチーズ、○かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳、たこ焼き
17水	ヤクルト	御飯、納豆麻婆豆腐、すまし汁(麩)、白菜の浅漬け、りんご	米、○食パン、○パン粉、砂糖、○小麦粉、油、片栗粉、○油、焼ふ	◎調製豆乳、◎ヤクルト、木綿豆腐、挽きわり納豆、○ツナ油漬缶、かまぼこ、○卵、米みそ	はくさい、りんご、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、○にんじん、塩こんぶ、○にんにく、しょうが	豆乳、焼きカレーパン
18木	牛乳	誕生会お楽しみメニュー	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、マカロニ、油、	○牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、○卵、○ホイップクリーム、ベーコン、○バター、牛乳、スライスチーズ、◎牛乳	パイナップル、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ブロッコリー、○いちご、セロリ、にんにく、焼きのり	牛乳、パウンドケーキ
19金	豆乳	焼きうどん、しめじスープ、揚げわんたん、もやしとわかめのナムル、キウイフルーツ	ゆでうどん、油、○黒砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、かつお節	キウイフルーツ、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	牛乳、黒糖蒸パン
20土						
22月	豆乳	納豆御飯、みそ汁、鶏のしょうが焼き、きゅうりの甘酢あえ、キウイフルーツ	米、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、あおのり	フルーチェ、リッツクラック カー
23火	牛乳	ミートマカロニ、野菜スープ、サイコロサラダ、パイナップル	◎食パン、マカロニ、じゃがいも、米粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、○ツナ油漬缶、チーズ、◎牛乳	たまねぎ、パイナップル、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○キャベツ、コーン(冷凍)	ジョア、ツナサンド
24水	牛乳、にんじん スティック	カレーライス、きのこのスープ、コールスローサラダ、ジャムヨーグルト	米、じゃがいも、○油、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブルーベリージャム、えのきたけ、トマトピューレ、しめじ、万能ねぎ、しょうが、にんにく、◎にんじん	牛乳、チュロス
25木	豆乳	焼きそば、キャベツの昆布サラダ、フライドポテト、おさかなナゲット、玉ねぎとセロリのスープ	焼きそばめん、フライドポテト、○米、○もち米、油、ごま油	◎調製豆乳、○牛乳、いとうナゲット、豚肉(肩)、○あずき(乾)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、セロリ、塩こんぶ	牛乳、赤飯おにぎり
26金	ヤクルト	セルフサンド、鶏のから揚げ、イタリアンサラダ、りんご果汁	食パン、○米、フレンチドレッシング、油、片栗粉	○牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、○たこ(茹)、ハム、○油揚げ	りんご濃縮果汁、ブロッコリー、きゅうり、いちごジャム、レタス、にんじん、○こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく、○しょうが	牛乳、たこ飯(香川)
27土	豆乳	タンメン、真珠蒸し、だいこんのサラダ、キウイフルーツ	ゆで中華めん、○メープルマフィン、もち米、ごま油、三温糖、片栗粉、パン粉、和風ドレッシング	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、木綿豆腐、かまぼこ、牛乳、◎調製豆乳	キウイフルーツ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、もやし、キャベツ、干しいたけ、しょうが	牛乳、メープルマフィン
29月	牛乳	御飯、さけの塩焼き、みそ汁、ほうれん草の納豆あえ、いちご	◎ロールパン、米、○油、○グラニュー糖、○三温糖	◎調製豆乳、さけ、納豆、米みそ油揚げ、○きな粉、◎牛乳	だいこん、いちご、ほうれん草、もやし、にんじん、カットわかめ	豆乳、あげぱん(きな粉)
30火	牛乳	チキンバーガー、ABCスープ、カレーディップサラダ、バナナ	コッペパン、○お好み焼き粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、クリームチーズ、○かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、えのきたけ、にんにく、しょうが	牛乳、たこ焼き
31水	ヤクルト	焼きうどん、しめじスープ、揚げわんたん、もやしとわかめのナムル、キウイフルーツ	ゆでうどん、油、○黒砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、かつお節	キウイフルーツ、もやし、にんじん、キャベツ、しめじ、ねぎ、カットわかめ	豆乳、焼きカレーパン

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 624kcal	23.4g	19.5g	262mg	2.6mg	210μg	0.36mg	0.40mg	39mg
3歳未満児 559kcal	21.3g	18.6g	277mg	2.5mg	191μg	0.32mg	0.40mg	30mg



今月の行事食

- 1日 精進料理
 - 3日 ひな祭りメニュー・さくらもち作り
 - 11日 おやつ・非常食
 - 26日 セルフサンド
 - 18日 誕生会お楽しみメニュー
- ※セルフサンドは自分たちでサンドイッチを作ります
※下線の献立は年長組のリクエスト献立です

