

令和3年5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 | | | 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 土 | ヤクルト、人参スティック | みそラーメン、牛乳、シュウマイ、キャベツの昆布あえ、グレープフルーツ | ゆで中華めん、 ○食パン(8枚切り1/2カット)、 ○マーガリン、○グラニュー糖 | 牛乳、なると、◎ヤクルト | キャベツ、グレープフルーツ、 ◎にんじん、もやし、きゅうり、 コーン(冷凍)、ねぎ、塩こんぶ | 麦茶、 シュガートースト |
| 3 月 | ☆ 憲法記念日 ☆ | | | | | |
| 4 火 | ☆ みどりの日 ☆ | | | | | |
| 5 水 | ☆ こどもの日 ☆ | | | | | |
| 6 木 | 牛乳、セロリスティック | 御飯、みそ汁(しめじ)、チキンの照り焼き、キャベツの香り漬け、メロン | 米、砂糖 | ◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛みそ)、 ○つぶしあん(砂糖添加)、ごま | メロン、キャベツ、しめじ、えのきたけ、 ねぎ、にんじん、レモン果汁、◎セロリー | 新茶、黒糖まんじゅう |
| 7 金 | 豆乳、きゅうりスティック | ロールパン、レタススープ、鮭のパン粉焼き、プチサラダ、オレンジ | ロールパン、パン粉、 オリーブ油、 セバレートドレッシング | ○牛乳、さけ、ベーコン、 ◎調製豆乳 | ○バナナ、オレンジ、ブロッコリー、レタス、 ミニトマト、マッシュルーム、 グリーンアスパラガス、えのきたけ、コーン缶、 パセリ、◎きゅうり | 牛乳、 バナナココア |
| 8 土 | ヤクルト、人参スティック | 菜飯スパゲティ、牛乳、チキンナゲット、コーンサラダ、グレープフルーツ | ○食パン、スパゲティ、 フレンチドレッシング、 ○油 | 牛乳、チキンナゲット、ハム、 ○ベーコン、○とろけるチーズ、 バター、◎ヤクルト | グレープフルーツ、キャベツ、 ◎にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、 ◎たまねぎ、にんじん、○ピーマン | 麦茶、 ピザトースト |
| 10 月 | 牛乳、セロリスティック | 御飯、若竹碗、車麩の磯風味フライ、野菜のごま酢和え、びわ | 米、焼ふ(車ふ)、 ○じゃがいも(ダイス)、 パン粉、小麦粉、 油、三温糖 | ○牛乳、◎牛乳、○ベーコン、 すりごま | ひわ、こんぶ(だし用)、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、 ◎たまねぎ、カットわかめ、あおのり、 ◎セロリー | 牛乳、ベーコンポテトパイ |
| 11 火 | 豆乳、きゅうりスティック | 肉みそうどん、牛乳、真珠蒸し、ほうれん草のたくあん和え、バナナ | ゆでうどん、 ○イングリッシュマフィン、もち米、 ○マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、 ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、米みそ、 ◎たまごスプレッド、 ◎調製豆乳 | バナナ、ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、干しいたけ、 たくあん(刻み)、しょうが、◎きゅうり | 麦茶、イングリッシュマフィン |
| 12 水 | ヤクルト、人参スティック | カレーライス、牛乳、福神漬け、シーザーサラダ、パイナップル | 米、じゃがいも、 ○砂糖、マヨネーズ、 油、クルトン | 牛乳、○牛乳、○卵、鶏もも、 卵、 ベーコン、粉チーズ、 | パイナップル、たまねぎ、レタス、 福神漬け、◎にんじん、にんじん、 きゅうり、レモン果汁 | 麦茶、プリン |
| 13 木 | 牛乳、セロリスティック | グリーンピース御飯、けんちん汁、甘鯛のみそねぎ焼き、きゅうりの浅漬け、メロン | 米、○コッパパン、 さといも(冷凍)、○油、 ○砂糖、砂糖、ごま油 | ○牛乳、◎牛乳、たい、 木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、 ○きな粉、油揚げ | メロン、ねぎ、きゅうり、だいこん、ごぼう、 グリーンピース、にんじん、こんぶ(だし用)、 | 牛乳、揚げパン |
| 14 金 | 豆乳、きゅうりスティック | 白パン、ベーコンとほうれん草のスープ、煮込みハンバーグ、マカロニサラダ、オレンジ | 白パン、○ホットケーキ粉、 マカロニ・スパゲティ、 ○マーブルシロップ、パン粉 | ○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 牛乳、ベーコン、○卵、 ◎調製豆乳 | たまねぎ、オレンジ、きゅうり、 ほうれん草、マッシュルーム、しめじ、 にんじん、◎きゅうり | 牛乳、 ホットケーキ |
| 15 土 | ヤクルト、人参スティック | ジャージャー麺、牛乳、焼き餃子、パリパリサラダ、グレープフルーツ | 蒸し中華麺、春巻きの皮、 ごまドレッシング、砂糖、 片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、米みそ、 ◎チーズ、かにかまぼこ、 ◎ヤクルト | グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、 ◎にんじん、にんじん、 たけのこ(水煮缶)、きゅうり | 麦茶、原宿ドック |
| 17 月 | ジュースパーティー | 御飯、さつまい、鶏肉のおろし煮、小松菜の納豆和え、びわ | 米、さつまいも、 ○クレープシート、 板こんにやく、◎砂糖、 片栗粉 | ○牛乳、鶏もも肉、 挽きわり納豆、 ◎ホイップクリーム、 さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | だいこん、○ブルーベリージャム、びわ、 こまつな、にんじん、◎もも缶、 ◎パイナップル、◎いちご、万能ねぎ、 ねぎ、たくあん(みじん) | 牛乳、ブルーベリークレープ |
| 18 火 | 豆乳、きゅうりスティック | きのこのスープスパゲティ、牛乳、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーサラダ、バナナ | ○米、スパゲティ、 マヨネーズ、 オリーブ油 | 牛乳、ベーコン、○鮭そぼろ、 ハム、○ダイスチーズ、 ◎調製豆乳 | ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、しめじ、 水菜、えのきたけ、しいたけ、 ○焼きのり、◎きゅうり | 麦茶、鮭チーズおにぎり |
| 19 水 | ヤクルト、人参スティック | ふりかけ御飯、さつまいものみそ汁、とり天、きゅうりとわかめの酢の物、パイナップル | 米、さつまいも、 ○マカロニ、 ○三温糖、小麦粉、 油、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ、 ○きな粉、米みそ、卵、油揚げ、 ◎ヤクルト | きゅうり、パイナップル、◎にんじん、 ねぎ、カットわかめ | 牛乳、 マカロニきな粉 |
| 20 木 | 牛乳、セロリスティック | 御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、大根と水菜のサラダ、メロン | 米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、片栗粉、 砂糖、ごま油 | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ○無塩バター、○卵、 しらす干し、米みそ | メロン、だいこん、たまねぎ、にんじん、 ○ほうれん草、ねぎ、水菜、 カットわかめ、しょうが、◎セロリー | 麦茶、ほうれん草クッキー |
| 21 金 | 牛乳、セロリスティック | クロワッサン(卵なし)、トマトスープ、かれのいムニエル、イタリアンサラダ、オレンジ | クロワッサン、 ○コーンフロスティ、 セバレートドレッシング、 小麦粉 | ○牛乳、◎牛乳、かれのい、 ダイスチーズ、バター | オレンジ、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、 黄ピーマン、レタス、ミニトマト、 グリーンアスパラガス、◎セロリー | 牛乳、コーンフレーク |
| 22 土 | ヤクルト、人参スティック | あんかけ焼きそば、牛乳、ウインナーソーテー、かにかまサラダ、グレープフルーツ | 蒸し中華麺、 ごまドレッシング、 片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉(ばら)、 香薫ウインナー、かにかまぼこ、 えび、いか、◎ヤクルト | キャベツ、グレープフルーツ、 ブロッコリー、◎にんじん、もやし、 にんじん、さやえんどう | 麦茶、 ミニたい焼き |
| 24 月 | 牛乳、セロリスティック | 御飯、若竹碗、車麩の磯風味フライ、野菜のごま酢和え、びわ | 米、焼ふ(車ふ)、 ○じゃがいも(ダイス)、 パン粉、小麦粉、油、 三温糖 | ○牛乳、◎牛乳、 ○ベーコン、すりごま | ひわ、こんぶ(だし用)、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、 ◎たまねぎ、カットわかめ、 あおのり、◎セロリー | 牛乳、ベーコンポテトパイ |
| 25 火 | 豆乳、きゅうりスティック | 肉みそうどん、牛乳、真珠蒸し、ほうれん草のたくあん和え、バナナ | ゆでうどん、○イングリッシュマフィン、 もち米、○マヨネーズ、片栗粉、 油、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、米みそ、 ◎たまごスプレッド、 ◎調製豆乳 | バナナ、ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、干しいたけ、 たくあん(刻み)、しょうが、◎きゅうり | 麦茶、イングリッシュマフィン |
| 26 水 | ヤクルト、人参スティック | カレーライス、牛乳、福神漬け、シーザーサラダ、パイナップル | 米、じゃがいも、 ○砂糖、マヨネーズ、 油、クルトン | 牛乳、○牛乳、○卵、豚肉、 卵、ベーコン、粉チーズ、 ◎ヤクルト | パイナップル、たまねぎ、レタス、 福神漬け、◎にんじん、にんじん、 きゅうり、レモン果汁 | 麦茶、プリン |
| 27 木 | 牛乳、セロリスティック | ハンバーグ、コーンスープ、コールスローサラダ、メロン | コッパパン、パン粉、 コールスロードレッシング、 油 | 牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、○ホイップクリーム、 ハム、卵、チーズ | メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍)、○なつめかん缶、 サニーレタス、◎セロリー | 麦茶、お誕生日ケーキ |
| 28 金 | 豆乳、きゅうりスティック | 御飯、まいたけのみそ汁、かじきの竜田揚げ、マカロニサラダ、オレンジ | 米、○さつまいも、 マカロニ・スパゲティ、 ○砂糖、片栗粉、油 | ○牛乳、かじき、米みそ、 ○無塩バター、◎調製豆乳 | こんぶ(だし用)、オレンジ、ほくさい、 まいたけ、きゅうり、にんじん、 しょうが、◎きゅうり | 牛乳、 スイートポテト |
| 29 土 | ヤクルト、人参スティック | ナポリタン、牛乳、ポテトカップグラタン、ブロッコリーときのこのサラダ、グレープフルーツ | スパゲティ、 マヨネーズ、 オリーブ油 | 牛乳、◎ヤクルト、ウインナー | グレープフルーツ、ブロッコリー、 ◎にんじん、しめじ、たまねぎ、 えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、 マッシュルーム、ピーマン | 麦茶、今川焼(カスタード) |
| 31 月 | 牛乳、セロリスティック | 御飯、さつまい、鶏肉のおろし煮、小松菜の納豆和え、びわ | 米、さつまいも、 ○クレープシート、 板こんにやく、片栗粉 | ○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 挽きわり納豆、○ホイップクリーム、 さつま揚げ、米みそ | だいこん、○ブルーベリージャム、びわ、 こまつな、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、 たくあん(みじん)、◎セロリー | 牛乳、ブルーベリークレープ |



☆ 一日の平均給与量 ☆

エネルギー 616kcal
たんぱく質 23.3g
脂質 20.7g
カルシウム 290mg
鉄 3.0mg
ビタミンA 203 μg
ビタミンB1 0.39mg
ビタミンB2 0.45mg
ビタミンC 54mg

★都合により食材の変更があります。
★牛肉を使用する場合があります。



- 10・24日 精進料理
- 13日 グリンピースの豆取り
- 14日 戸外給食
- 17日 ジュースパーティー
- 27日 誕生会

その他