

令和3年 4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	
01 木	豆乳	しらす丼、かぶのみそ汁、擬製豆腐、白菜の昆布和え、パイナップル	米、○プレーンマフィン、三温糖油	◎調製豆乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ、油揚げ	はくさい、パイナップル、かぶ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、焼きのり	牛乳、プレーンマフィン
02 金	ヤクルト	御飯、豆腐すまし汁、鮭の西京焼き、根菜の炒め煮、いちご	米、○ゆで中華めん、糸こんにゃく、油、焼ふ、三温糖、○ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、さけ、木綿豆腐、○鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、だいこん、れんこん、ほうれんそう、にんじん、○キャベツ、○にんじん、○ねぎ、干しいたけ、○うめ干し、○しそ	牛乳、うめふうみラーメン
03 土	豆乳	ジャージャー麺、キャベツとはるさめ中華スープ、サイコロサラダ、甘夏	焼きそばめん、○米、はるさめ、ノンマヨ、○三温糖、ごま油	◎調製豆乳、豚ひき肉、○油揚げ、ハム、チーズ、麦みそ、米みそ	なつみかん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳、フルーツゼリー、リッツ
05 月	豆乳	わかめごはん、なめこのみそ汁、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布あえ、いちご	米、じゃがいも、油、片栗粉、○グラニュー糖、三温糖	木綿豆腐、凍り豆腐、米みそ○調製豆乳、◎調製豆乳	キャベツ、にんじん、いちご、○りんご、きゅうり、なめこ、さやえんどう、塩こんぶ	豆乳、アップルパイ
06 火	豆乳	菜飯、かじきの煮つけ、かき玉汁、きゅうりとわかめの酢の物、甘夏	米、○マカロニ、○三温糖、片栗粉	○牛乳、かじき、卵、かにかまぼこ、○きな粉◎調製豆乳	なつみかん、きゅうり、刻みこんぶ、にら、カットわかめ、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
07 水	ジョア	カレーライス、わかめスープ、キャベツとちくわの和え物、バナナ	米、○小麦粉、じゃがいも、○黒砂糖、三温糖	○牛乳、◎牛乳、だいたい水煮缶詰、ちくわ、ウインナー、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	昆布、牛乳、蒸しパン
08 木	豆乳	白パン(いちごジャム)、チキンピーンズ、さけのマヨネーズ焼き、コーンサラダ、パイナップル	○米、ロールパン、じゃがいも、フレンチドレッシング、ノンマヨ、小麦粉、○押麦、○きび○あわ、三温糖	さけ、鶏もも肉(皮付き)、大豆(ゆで)、ハム、バター、◎調製豆乳	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン	ほうじ茶、ゆかり御飯
09 金	牛乳	御飯、さつま汁、ぶり大根、ほうれん草のなめたけ和え、はっさく	米、○小麦粉、さつまいも、○三温糖	○牛乳、◎牛乳、ぶり、鶏もも肉、米みそ、○卵○無塩バター、油揚げ	だいこん、はっさく、ほうれんそう、もやし、にんじん、なめたけ、○ブルーベリージャム、しょうが	牛乳、スコーン
10 土	ヤクルト	八王子ラーメン、肉ぎょうざ、きゅうりの中華風サラダ、ジャムヨーグルト	ゆで中華めん、○米、ごま油、三温糖	◎ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、焼き豚、ハム、○ツナ味付缶	きゅうり、○もやし、もやし、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、にんじん、○こまつな、○焼きのり	麦茶、おさかなごはん
12 月	牛乳	にゅうめん、さくらえびのかき揚げ、キャベツのお浸し、バナナ	ゆでそうめん、○ホットケーキ粉、小麦粉、○油	◎調製豆乳、◎牛乳、干しえび、かまぼこ、卵、かつお節、餃子	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	豆乳、餃子ドック
13 火	豆乳	御飯、切干大根のみそ汁、鶏のバーベキュー焼き、ひじきの煮物、キウイフルーツ	米、油、三温糖、ごま油	◎調製豆乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく	牛乳、マシュマロサンド
14 水	ヤクルト	バターロール、メルルーサのフライ、だいこんのサラダ、きのこスープ、ヨーグルト	○米、ロールパン、パン粉、油、小麦粉	ヨーグルト(加糖)、◎ヤクルト、メルルーサ、○豚肉(ロース)、○油揚げ、卵、ペーコン	だいこん、えのきたけ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、パセリ、○しょうが、○刻みこんぶ	ほうじ茶、しじゅうし
15 木	豆乳	しらす丼、かぶのみそ汁、擬製豆腐、白菜の昆布和え、パイナップル	米、○プレーンマフィン、三温糖油	◎調製豆乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ、油揚げ	はくさい、パイナップル、かぶ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、焼きのり	牛乳、プレーンマフィン
16 金	豆乳	赤飯、若竹椀、鮭の西京焼き、小松菜のお浸し、いちご	米、もち米、砂糖	◎調製豆乳、さけ、あずき(乾)、米みそ、○するめ、かつお節	こまつな、いちご、たけのこ、生わかめ、ねぎ	ほうじ茶、紅白まんじゅう、するめ(幼児)こんぶ(ほし)
17 土	豆乳	ジャージャー麺、キャベツとはるさめ中華スープ、サイコロサラダ、甘夏	焼きそばめん、○米、はるさめ、ノンマヨ、○三温糖、ごま油	◎調製豆乳、豚ひき肉、○油揚げ、ハム、チーズ、麦みそ、米みそ	なつみかん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	ほうじ茶、おいなりさん
19 月	豆乳	わかめごはん、なめこのみそ汁、高野豆腐とじゃがいもの煮物、キャベツの昆布あえ、いちご	米、じゃがいも、油、片栗粉、○グラニュー糖、三温糖	木綿豆腐、凍り豆腐、米みそ、○調製豆乳、◎調製豆乳	キャベツ、にんじん、いちご、○りんご、きゅうり、なめこ、さやえんどう、塩こんぶ	豆乳、アップルパイ
20 火	牛乳	菜飯、かじきの煮つけ、かき玉汁、きゅうりとわかめの酢の物、甘夏	米、○マカロニ、○三温糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、かじき、卵、かにかまぼこ、○きな粉	なつみかん、きゅうり、刻みこんぶ、にら、カットわかめ、しょうが	牛乳、マカロニきな粉
21 水	牛乳	カレーライス、わかめスープ、キャベツとちくわの和え物、バナナ	米、○小麦粉、じゃがいも、○黒砂糖、三温糖	○牛乳、◎牛乳、だいたい水煮缶詰、ちくわ、ウインナー、ごま	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	昆布、牛乳、黒糖蒸しパン
22 木	豆乳	ふりかけ御飯、ジュリエンスープ、鶏の唐揚げ、お花サラダ、パイナップル	米、○小麦粉、○グラニュー糖、フレンチドレッシング、○三温糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○生クリーム、○バター、◎調製豆乳	パイナップル、プロッコリー、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、しょうが、にんにく	ミルクティー、お誕生日ロールケーキ
23 金	牛乳	御飯、さつま汁、ぶり大根、ほうれん草のなめたけ和え、はっさく	米、○小麦粉、さつまいも、○三温糖	○牛乳、◎牛乳、ぶり、鶏もも肉、米みそ○卵○無塩バター、油揚げ	だいこん、はっさく、ほうれんそう、もやし、にんじん、なめたけ、○ブルーベリージャム、しょうが	牛乳、スコーン
24 土	ヤクルト	八王子ラーメン、肉ぎょうざ、きゅうりの中華風サラダ、ジャムヨーグルト	ゆで中華めん、○米、ごま油、三温糖	◎ヤクルト、ヨーグルト(無糖)、焼き豚、ハム、○ツナ味付缶	きゅうり、○もやし、もやし、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム、にんじん、○こまつな、○焼きのり	麦茶、おさかなごはん
26 月	牛乳	にゅうめん、さくらえびのかき揚げ、キャベツのお浸し、バナナ	ゆでそうめん、○ホットケーキ粉、小麦粉、油、○油	◎調製豆乳、◎牛乳、干しえび、かまぼこ、卵、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、万能ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	豆乳、餃子ドック
27 火	豆乳	御飯、切干大根のみそ汁、鶏のバーベキュー焼き、ひじきの煮物、キウイフルーツ	米、油、三温糖、ごま油	◎調製豆乳、○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく	牛乳、マシュマロサンド
28 水	ヤクルト	バターロール、メルルーサのフライ、だいこんのサラダ、きのこスープ、ヨーグルト	○米、ロールパン、パン粉、油、小麦粉	ヨーグルト(加糖)、◎ヤクルト、メルルーサ、○豚肉(ロース)、○油揚げ、卵、ペーコン	だいこん、えのきたけ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、パセリ、○しょうが、○刻みこんぶ	ほうじ茶、しじゅうし
29 木	<h2 style="margin: 0 20px;">しょうわのひ</h2>					
30 金	豆乳	タコライス(沖縄)、チキンスープ(キャベツ)、スイートポテトサラダ、パイナップル	米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖、○オリーブ油、油	◎調製豆乳、○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、バター	パイナップル、たまねぎ、トマト、きゅうり、レタス、キャベツ、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳、手作りちんすこう

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 560kcal	21.1g	16.3g	220mg	3.0mg	172μg	0.46mg	0.32mg	34mg
3歳未満児 493kcal	19.1g	15.4g	219mg	3.1mg	139μg	0.41mg	0.29mg	26mg



今月の行事食

- 5日 精進料理
- 16日 創立記念日お祝いメニュー
(創立記念日が土曜日の為16日になります)
- 22日 誕生会メニュー