

令和3年6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 火	豆乳、きゅうりスティック	五目焼き豚ラーメン、牛乳、揚げわんたん、大根と水菜のサラダ、すいか	ゆで中華めん、〇米、油、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、しらす干し、◎調製豆乳	すいか、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、にら、水菜、〇こんぶ佃煮、〇焼きのり、◎きゅうり	麦茶、おにぎり(昆布)
2 水	ヤクルト、人参スティック	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのすまし汁、うずら豆、ほうれん草のなめたけ和え、メロン	米、三温糖、〇グラニュー糖	〇牛乳、うずら豆(煮豆)、木綿豆腐、凍り豆腐、◎ヤクルト	メロン、ほうれん草、◎にんじん、にんじん、〇りんご、なめたけ、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、アップルパイ
3 木	豆乳、セロリスティック	ハヤシライス、牛乳、イタリアンサラダ、アメリカンチェリー	米、〇ホットケーキ粉、セバレートドレッシング、〇砂糖、油	牛乳、牛肉(肩)、〇バター、ダイスターズ、〇卵、〇ごま、〇牛乳、◎調製豆乳	たまねぎ、さくらんぼ(米産)、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、ミニトマト、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、◎セロリー	麦茶、ごまクッキー
4 金	牛乳、きゅうりスティック	ブリオッシュ、ベーコンとほうれん草のスープ、かれのいムニエル、コールスローサラダ、バナナ	コッペパン、〇マカロニ、〇三温糖、コールスロードレッシング、小麦粉	〇牛乳、◎牛乳、かれのい、ハム、ベーコン、〇きな粉、バター	バナナ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、◎きゅうり	牛乳、マカロニきな粉
5 土	ヤクルト、人参スティック	きつねうどん、牛乳、シュウマイ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、グレープフルーツ	ゆでうどん、砂糖	牛乳、◎ヤクルト、味付きいなり、〇チーズ	グレープフルーツ、ほうれん草、はくさい、◎にんじん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	麦茶、原宿ドック
7 月	牛乳、セロリスティック	ひじき御飯、みそ汁(さつまいも・あげ)、さばの竜田揚げ、ほうれん草の磯和え、メロン	さつまいも、米、〇クレープシート、油、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、さば、〇ホイップクリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	〇バナナ、メロン、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ひじき、刻みのり、しょうが、◎セロリー	牛乳、バナナクレープ
8 火	豆乳、きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、すいか	〇米、スパゲティ、〇天かす、セバレートドレッシング、油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	すいか、だいこん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、〇たくあん(みじん)、◎きゅうり	麦茶、たまねぎおにぎり
9 水	ヤクルト、人参スティック	焼き鳥丼、みそ汁(ごぼう)、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ	米、〇コーンフロスティ、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ヤクルト	たまねぎ、ごまつな、オレンジ、◎にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、みつば、にんじん、コーン缶	牛乳、コーンフレーク
10 木	牛乳、セロリスティック	御飯、ワンタンスープ、チンジャオロース、春雨サラダ、アメリカンチェリー	米、〇コッペパン、中華ドレッシング、はるさめ、〇油、〇砂糖、油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、〇きな粉	さくらんぼ(米産)、たけのこ(ゆで)、ピーマン、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、◎セロリー	牛乳、揚げパン
11 金	豆乳、きゅうりスティック	ロールパン、トマトスープ、ウインナーの胡麻パン粉揚げ、ブロッコリーときのこのサラダ、バナナ	ロールパン、小麦粉、〇米、〇春巻きの皮、マヨネーズ、パン粉、砂糖、〇砂糖、油	香薫ウインナー、〇赤みそ、◎調製豆乳	ブロッコリー、トマト、しめじ、レタス、たまねぎ、えのきたけ、バナナ、◎きゅうり	麦茶、お米スティック
12 土	ヤクルト、人参スティック	塩ラーメン、牛乳、はんぺんのバター焼き、もやしとツナのごま酢あえ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、〇油、〇グラニュー糖、砂糖	牛乳、はんぺん、焼き豚、なると、ツナ油漬缶、ごま、バター、◎ヤクルト	グレープフルーツ、もやし、◎にんじん、にんじん、ねぎ、きゅうり	麦茶、チュロス
14 月	牛乳、セロリスティック	御飯、けんちん汁、鶏肉のマーマレード焼き、揚げなすの田菜、オレンジ	米、〇ホットケーキ粉、さといも、〇グラニュー糖、油、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、〇卵、木綿豆腐、〇バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、オレンジ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、マーマレード、◎セロリー	牛乳、マドレーヌ
15 火	豆乳、きゅうりスティック	五目焼き豚ラーメン、牛乳、揚げわんたん、大根と水菜のサラダ、すいか	ゆで中華めん、〇米、油、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、しらす干し、◎調製豆乳	すいか、だいこん、にんじん、もやし、キャベツ、にら、水菜、〇こんぶ佃煮、〇焼きのり、◎きゅうり	麦茶、おにぎり(昆布)
16 水	ヤクルト、人参スティック	牛丼、わかめのすまし汁、ほうれん草のなめたけ和え、メロン	米、しらたき、砂糖、〇グラニュー糖	〇牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、◎ヤクルト	メロン、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、◎にんじん、〇りんご(缶詰)、なめたけ、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、アップルパイ
17 木	豆乳、セロリスティック	ハヤシライス、牛乳、イタリアンサラダ、アメリカンチェリー	米、〇ホットケーキ粉、セバレートドレッシング、〇砂糖、油	牛乳、牛肉(肩)、〇バター、ダイスターズ、〇卵、〇ごま、〇牛乳、◎調製豆乳	たまねぎ、さくらんぼ(米産)、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、ミニトマト、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、◎セロリー	麦茶、ごまクッキー
18 金	牛乳、きゅうりスティック	ブリオッシュ、ベーコンとほうれん草のスープ、かれのいムニエル、コールスローサラダ、バナナ	コッペパン、〇マカロニ、〇三温糖、コールスロードレッシング、小麦粉	〇牛乳、◎牛乳、かれのい、ハム、ベーコン、〇きな粉、バター	バナナ、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、◎きゅうり	牛乳、マカロニきな粉
19 土	ヤクルト、人参スティック	焼きそば、牛乳、焼き餃子、大豆とひじきのサラダ、グレープフルーツ	焼きそばめん、和風ドレッシング、油、〇グラニュー糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、大豆(ゆで)、豚肉(肩)	グレープフルーツ、◎にんじん、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、ひじき	麦茶、シュガーパイ
21 月	牛乳、セロリスティック	ひじき御飯、みそ汁(さつまいも・あげ)、さばの竜田揚げ、ほうれん草の磯和え、メロン	さつまいも、米、〇クレープシート、油、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、さば、〇ホイップクリーム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	〇バナナ、メロン、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ひじき、刻みのり、しょうが、◎セロリー	牛乳、バナナクレープ
22 火	豆乳、きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、チキンナゲット、だいこんサラダ、すいか	〇米、スパゲティ、〇天かす、油、砂糖、セバレートドレッシング	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、ハム、◎調製豆乳	すいか、だいこん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、〇たくあん(みじん)、◎きゅうり	麦茶、たまねぎおにぎり
23 水	ヤクルト、人参スティック	焼き鳥丼、みそ汁(ごぼう)、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ	米、〇コーンフロスティ、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎ヤクルト	たまねぎ、ごまつな、オレンジ、◎にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、みつば、にんじん、コーン缶	牛乳、コーンフレーク
24 木	牛乳、セロリスティック	バターライス、ミネストローネスープ、チーズハンバーグ、ポテトサラダ、アメリカンチェリー	米、じゃがいも(ライス)、マヨネーズ、パン粉、シェルマカロニ	◎牛乳、〇ロールケーキ、牛ひき肉、豚ひき肉、ベーコン、ハム、牛乳、とろけるチーズ、〇ホイップクリーム、バター	たまねぎ、トマト、さくらんぼ(米産)、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、◎セロリー	麦茶、お誕生日ケーキ
25 金	豆乳、きゅうりスティック	ロールパン、トマトスープ、ウインナーの胡麻パン粉揚げ、ブロッコリーときのこのサラダ、バナナ	ロールパン、〇米、〇春巻きの皮、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、〇砂糖、油	香薫ウインナー、〇赤みそ、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、トマト、しめじ、レタス、たまねぎ、えのきたけ、◎きゅうり	麦茶、お米スティック
26 土	ヤクルト、人参スティック	きのこうどん、牛乳、ウインナーソーテー、白菜ののりあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん、〇ロイヤルローフ、〇マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、香薫ウインナー、油揚げ、◎ヤクルト	グレープフルーツ、はくさい、◎にんじん、〇コーン缶、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、〇たまねぎ、しいたけ、刻みのり	麦茶、コーンマヨトースト
28 月	牛乳、セロリスティック	御飯、五目汁(里芋・大根)、鮭の西京焼き、ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、〇食パン、さといも、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、◎牛乳、さけ、〇卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、オレンジ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、◎セロリー	牛乳、フレンチトースト
29 火	豆乳、きゅうりスティック	あんかけ焼きそば、牛乳、春巻き、スイートポテトサラダ、すいか	蒸し中華麺、春巻き、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、〇ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、ハム、えび、いか、◎調製豆乳	すいか、キャベツ、〇もも缶、〇みかん缶、〇バナナ、きゅうり、もやし、にんじん、さやえんどう、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト
30 水	ヤクルト、人参スティック	御飯、白菜スープ、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、メロン	米、〇たこ焼き、片栗粉、ごま油、砂糖、はるさめ	〇牛乳、◎ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	メロン、ほうれん草、もやし、◎にんじん、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが	牛乳、たこ焼き



☆ 一日の平均給与量 ☆

	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	557kcal	19.9g	19.9g	196mg	2.1mg	201μg	0.34mg	0.36mg	38mg
3歳未満児	481kcal	17.3g	17.0g	195mg	2.1mg	195μg	0.30mg	0.33mg	32mg

★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。



2日 精進料理
7日 メロンの食べ比べ
24日 誕生会メニュー

★野菜を好きになろう★

乳児 → 野菜・果物に触れる・洗う
幼児 → 皮むきや種取のお手伝い

★野菜の不思議★

浮く野菜と沈む野菜

☆暑い日にはかき氷を提供します。

