

令和3年7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 木	牛乳、セロリス ティック	白ごま御飯、煮込み汁、納豆揚げ、 きゅうりのゆかりあえ、バナナ	米、てんぷら粉、油	○牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、 油揚げ、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、 ほうれんそう、ねぎ、コーン缶、 えだまめ(冷凍)、◎セロリー	牛乳、 赤ちゃんの おしりパン
2 金	豆乳、きゅうリス ティック	焼きそば、麦茶、アンパンマンポテト、 塩ゆで枝豆、ゆでとうもろこし、すいか	焼きそばめん、 ライドポテト、油	豚肉(肩)、◎調製豆乳	りんご天然果汁、すいか、とうもろこし、 キャベツ、えだまめ、にんじん、もやし、 ◎きゅうり	麦茶、 選べる駄菓子
3 土	ヤクルト、人参ス ティック	焼き鳥丼、かぶのみそ汁、 キャベツのゆかりあえ、グレープフルーツ	米	鶏もも肉(皮付き)、○チーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、 ◎ヤクルト	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、 ◎にんじん、かぶ、しめじ、ねぎ、 みつば、にんじん	麦茶、 原宿ドック
5 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、わかめスープ、回鍋肉、 かにかまサラダ、オレンジ	米、○ロールパン、 ごまドレッシング、 砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、 豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、○いちごジャム、ピーマン、 にんじん、しいたけ、カットわかめ、 ◎セロリー	牛乳、 ジャムサンド (いちご)
6 火	豆乳、きゅうリス ティック	御飯、豚汁、あじ南蛮、 ほうれん草のごまあえ、パイナップル	米、○クレープシート、 糸こんにゃく、砂糖、 油、小麦粉、ごま油	○牛乳、あじ、 ○ホイップクリーム、 豚肉(肩ロース)、米みそ、 すりごま、油揚げ、◎調製豆乳	○バナナ、パイナップル、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ごぼう、黄ピーマン、◎きゅうり	牛乳、 バナナクレープ
7 水	ヤクルト、人参ス ティック	七夕そうめん、ジョア、 星のハンバーグ、短冊サラダ、 デラウェア	ゆでそうめん	◎ヤクルト、○カルピス、 ベーコン	デラウェア、だいこん、にんじん、 ◎にんじん、◎パイナップル、きゅうり、 オクラ、ミニトマト、コーン缶、 ○かんでん(粉)	麦茶、 七夕ゼリー、 星たべよ
8 木	牛乳、セロリス ティック	ピピンバ丼、豆腐スープ(にら)、 春雨サラダ、バナナ	米、○ホットケーキ粉、 中華ドレッシング、 はるさめ、○油、○砂糖、 ○グラニュー糖、三温糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、○卵、ハム、 ◎バター	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、 きゅうり、にら、ねぎ、しょうが、にんにく、 ◎セロリー	牛乳、 ドーナツ
9 金	豆乳、きゅうリス ティック	ロールパン、野菜スープ(キャベツ)、 鮭のパン粉焼き、えびマヨサラダ、すいか	○米、ロールパン、 パン粉、マヨネーズ、 オリーブ油、○砂糖、 ○油	さけ、○牛肉(肩)、卵、えび、 ◎調製豆乳	すいか、レタス、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、◎焼きのり、 ○しょうが、パセリ、◎きゅうり	麦茶、 牛しぐれおにぎり
10 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、 コールスローサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、 コールスロードレッシン グ、○グラニュー糖	牛乳、チキンナゲット、ハム、 バター、◎ヤクルト	グレープフルーツ、◎にんじん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん	麦茶、 シュガーパイ
12 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、みそ汁(もやし)、さばの利休焼き、 なめこのおろし和え、オレンジ	米、○食パン 、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、 ○卵、米みそ、 ごま、油揚げ	きゅうり、オレンジ、もやし、なめこ、 だいこん、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、 フレンチトースト
13 火	豆乳、きゅうリス ティック	ソーキそば、牛乳、チキンの照り焼き、 大根しりしり、パイナップル	ちゃんぽん麺、 ○小麦粉、○三温糖、 ○オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ツナ油漬缶、卵、豚の角煮、 ◎調製豆乳	だいこん、パイナップル、 万能ねぎ、◎きゅうり	麦茶、 手作りちんすこう
14 水	ヤクルト、人参ス ティック	御飯、卵スープ、マーボー豆腐、 チョコレギサラダ、デラウェア	米、ごま油、片栗粉、 砂糖、三温糖	○牛乳、◎ヤクルト、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵、米みそ、ごま	デラウェア、レタス、◎にんじん、 きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、 しいたけ、しょうが	牛乳、 マシュマロサンド
15 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、冷しゃぶ、 ほうれん草の磯和え、バナナ	米、○ホットケーキ粉、 ごまドレッシング、○砂糖、 焼ふ	○牛乳、◎牛乳、 豚肉(肩ロース)、米みそ、 ◎バター、○卵、○ごま	バナナ、ほうれんそう、はくさい、 きゅうり、にんじん、カットわかめ、 刻みのり、◎セロリー	牛乳、 ごまクッキー
16 金	豆乳、きゅうリス ティック	白パン(ジャム)、トマトスープ、 あじのカレーフリッター、 大根とホタテのサラダ、すいか	白パン、小麦粉、 マヨネーズ、油	○ヨーグルト(加糖)、あじ、 ほたて貝柱水煮缶、卵、 ◎調製豆乳	すいか、だいこん、○もも缶、○みかん缶、 ○バナナ、トマト、レタス、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、◎きゅうり、いちごジャム	麦茶、 フルーツ ヨーグルト
17 土	ヤクルト、人参ス ティック	しょうゆラーメン、牛乳、シュウマイ、 大豆とひじきのサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、 和風ドレッシング、○油、 ○グラニュー糖、ごま油	牛乳、大豆(ゆで)、焼き豚、 なると、◎ヤクルト	グレープフルーツ、◎にんじん、 きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき	麦茶、 チュロス
19 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、わかめスープ、回鍋肉、 かにかまサラダ、オレンジ	米、○ロールパン、 ごまドレッシング、 砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、 豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、 米みそ	ブロッコリー、オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、○いちごジャム、ピーマン、 にんじん、しいたけ、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、 ジャムサンド (いちご)
20 火	豆乳、きゅうリス ティック	御飯、豚汁、あじ南蛮、 ほうれん草のごまあえ、パイナップル	米、○クレープシート、 糸こんにゃく、砂糖、 油、小麦粉、ごま油	○牛乳、あじ、 ○ホイップクリーム、豚肉、 米みそ、すりごま、油揚げ、 ◎調製豆乳	○バナナ、パイナップル、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ごぼう、黄ピーマン、◎きゅうり	牛乳、 バナナクレープ
21 水	ヤクルト、人参ス ティック	カレーライス、牛乳、福神漬け、 キャベツサラダ、デラウェア	米、○プレーンマフィン、 じゃがいも、 フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、ハム、 ◎ヤクルト	デラウェア、◎にんじん、キャベツ、 福神漬け、たまねぎ、にんにく、にんじん すいか	麦茶、 すいか プレーンマフィン
22 木	☆ 海の日 ☆					
23 金	☆ スポーツの日 ☆					
24 土	ヤクルト、人参ス ティック	ナポリタン、牛乳、粉ふき芋、 プチサラダ、グレープフルーツ	じゃがいも、スパゲティ、 ○ロイヤルローフ、○マヨネーズ、 オリーブ油、セバレットドレッシング	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、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、 グリーンアスパラガス、マッシュルーム、 ピーマン、コーン缶	麦茶、 マヨネーズラスク
26 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、みそ汁(もやし)、さばの利休焼き、 なめこのおろし和え、オレンジ	米、○食パン、 ○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、 ○卵、米みそ、ごま、油揚げ	きゅうり、オレンジ、もやし、なめこ、 だいこん、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、 フレンチトースト
27 火	豆乳、きゅうリス ティック	ソーキそば、牛乳、チキンの照り焼き、 大根しりしり、パイナップル	ちゃんぽん麺、 ○小麦粉、○三温糖、 ○オリーブ油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ツナ油漬缶、卵、豚の角煮、 ◎調製豆乳	だいこん、パイナップル、 万能ねぎ、◎きゅうり	麦茶、 手作りちんすこう
28 水	ヤクルト、人参ス ティック	ひつまぶし、かき玉汁(ねぎ)、 ほうれん草とえのき茸のお浸し、デラウェア	米、片栗粉	○牛乳、◎ヤクルト、 うなぎ蒲焼、卵	ほうれんそう、デラウェア、 ◎にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、 マシュマロサンド
29 木	牛乳、セロリス ティック	ケチャップライス、 ベーコンとほうれん草のスープ、鶏のから揚げ、 バターコーン、ブロッコリーサラダ、バナナ	米、油、マヨネーズ、 片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、 ○ホイップクリーム、ハム、 ベーコン、バター	バナナ、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、 ○メロン、ほうれんそう、ミックスベジタブル、 しょうが、にんにく、◎セロリー	麦茶、 お誕生日 シュークリーム
30 金	豆乳、きゅうリス ティック	白パン(ジャム)、トマトスープ、 あじのカレーフリッター、 大根とホタテのサラダ、すいか	白パン、小麦粉、 マヨネーズ、油	○ヨーグルト(加糖)、あじ、 ほたて貝柱水煮缶、卵、 ◎調製豆乳	すいか、だいこん、○もも缶、○みかん缶、 ○バナナ、トマト、レタス、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、◎きゅうり、いちごジャム	麦茶、 フルーツ ヨーグルト
31 土	ヤクルト、人参ス ティック	焼きうどん、牛乳、ウインナーソーテー、 もやしのゆかりあえ、グレープフルーツ	ゆでうどん	牛乳、香薫ウインナー、 豚肉(もも)、◎ヤクルト	グレープフルーツ、もやし、◎にんじん、 キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん	麦茶、 ミニたい焼き

☆ 一日の平均給与量 ☆

エネルギー タンパク質 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 540kcal 19.5g 18.8g 193mg 2.2mg 185 μg 0.31mg 0.36mg 40mg

★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。



1日 精進料理

2日 夏まつりメニ

7日 七夕メニュー

21日 AM デイキャンプ

PM すいか割り

