

令和3年8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
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
2月	牛乳、セロリス ティック	わかめごはん、みそ汁(しめじ)、松風焼き、 オクラとかまぼこの海苔和え、オレンジ	米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、 かまぼこ、みそ(淡色辛みそ)、 卵、ごま、かつお節	◎バナナ、オクラ、オレンジ、しめじ、 えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、 刻みのり、◎セロリー	牛乳、 バナナココア
3火	豆乳、きゅうりス ティック	冷汁そうめん、牛乳、高野豆腐のかき揚げ、 キャベツの昆布あえ、なし	ゆでそうめん、◎米、 てんぷら粉、油	牛乳、白みそ、◎味付きいなり、 赤みそ、油揚げ、凍り豆腐、 すりごま、◎調製豆乳	なし、きゅうり、にんじん、キャベツ、 かぼちゃ(冷凍)、こんぶ(だし用)、 塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、 おいなりさん
4水	ヤクルト、人参ス ティック	御飯、けんちん汁、ぶりのみそ照り焼き、 小松菜の納豆和え、デラウエア	米、さといも、砂糖	ぶり、木綿豆腐、挽きわり納豆、 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎ヤクルト	デラウエア、こまつな、◎バナナ、◎にんじん、だいこん、 ◎もも缶、◎みかん缶、にんじん、◎キウイフルーツ(黄)、 ごぼう、ねぎ、たくあん(みじん)、しょうが	麦茶、 フルーツポンチ
5木	牛乳、セロリス ティック	御飯、みそ汁(もやし)、豚肉のポン酢炒め、 ブロッコリーのおかか和え、すいか	米、◎コッペパン、 ◎油、◎砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、 油揚げ、かつお節	すいか、ブロッコリー、もやし、なす、 たまねぎ、ピーマン、にんじん、 カットわかめ、◎セロリー	牛乳、 揚げパン
6金	豆乳、きゅうりス ティック	クロワッサン(卵なし)、おくらスープ、 鮭のコロッケ、だいこんサラダ、バナナ	じゃがいも(ダイス)、 クロワッサン、パン粉、 セパレートドレッシング、油、 小麦粉	◎バナナッ、鮭そぼろ、ハム、 卵、ダイスチーズ、◎調製豆乳	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、オクラ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、 バナッ
7土	ヤクルト、人参ス ティック	冷しきつねうどん、牛乳、 肉団子のケチャップ煮、白菜の浅漬け、 グレープフルーツ	ゆでうどん、 ◎焼きおにぎり、砂糖	牛乳、味付きいなり、◎ヤクルト	グレープフルーツ、はくさい、◎にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、きゅうり	麦茶、 焼きおにぎり
9月	☆ 振替休日 ☆					
10火	豆乳、きゅうりス ティック	冷やし中華、牛乳、 真珠蒸し、大根サラダ、なし	ゆで中華めん、 ◎食パン、もち米、 ◎マーガリン、 ◎はちみつ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、錦糸卵、ハム、 かつお節、◎調製豆乳	なし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、 干しいたけ、カットわかめ、しょうが、 ◎きゅうり	麦茶、 ハニートースト
11水	ヤクルト、人参ス ティック	親子丼、みそ汁(白菜)、 ほうれん草とえのき茸のお浸し、デラウエア	米、◎コーンフロスティ	◎牛乳、卵、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、◎ヤクルト	ほうれんそう、デラウエア、はくさい、 たまねぎ、◎にんじん、えのきたけ、 にんじん、焼きのり	牛乳、 コーンフレーク
12木	牛乳、セロリス ティック	パン・オレ、おくらスープ、鮭のムニエル、 マカロニサラダ、すいか	パン・オレ、マカロニ、 マヨネーズ、小麦粉	◎牛乳、◎牛乳、さけ、 ハム、バター	すいか、きゅうり、にんじん、 オクラ、コーン缶、◎セロリー	牛乳、 フルーチェ
13金	豆乳、きゅうりス ティック	ハヤシライス、牛乳、 大根とタコのマリネ風、バナナ	米、 セパレート ドレッシング、油	牛乳、◎メロンボール、 牛肉(肩)、たこ(茹)、 ◎調製豆乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、◎きゅうり、 バナナ	麦茶、 メロンボール
14土	ヤクルト、人参ス ティック	みそラーメン、牛乳、焼き餃子、 ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、◎油、 ◎グラニュー糖、 ごま油	牛乳、なると、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、 ◎にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、 にんじん、ねぎ	麦茶、 チュロス
16月	牛乳、セロリス ティック	わかめごはん、みそ汁(しめじ)、松風焼き、 オクラとかまぼこの海苔和え、オレンジ	米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、 かまぼこ、みそ(淡色辛みそ)、 卵、ごま、かつお節	◎バナナ、オクラ、オレンジ、しめじ、 えのきたけ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、 刻みのり、◎セロリー	牛乳、 バナナココア
17火	豆乳、きゅうりス ティック	冷汁そうめん、牛乳、高野豆腐のかき揚げ、 キャベツの昆布あえ、なし	ゆでそうめん、◎米、 てんぷら粉、油	牛乳、白みそ、◎味付きいなり、 赤みそ、油揚げ、凍り豆腐、 すりごま、◎調製豆乳	なし、きゅうり、にんじん、キャベツ、 かぼちゃ(冷凍)、こんぶ(だし用)、塩こんぶ、 カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、 おいなりさん
18水	ヤクルト、人参ス ティック	御飯、けんちん汁、ぶりのみそ照り焼き、 小松菜の納豆和え、デラウエア	米、さといも、砂糖	ぶり、木綿豆腐、挽きわり納豆、 油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎ヤクルト	デラウエア、こまつな、◎バナナ、◎にんじん、だいこん、 ◎もも缶、◎みかん缶、にんじん、◎キウイフルーツ(黄)、 ごぼう、ねぎ、たくあん(みじん)、しょうが	麦茶、 フルーツポンチ
19木	牛乳、セロリス ティック	御飯、みそ汁(もやし)、豚肉のポン酢炒め、 ブロッコリーのおかか和え、すいか	米、◎コッペパン、 ◎油、◎砂糖、油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、 油揚げ、かつお節	すいか、ブロッコリー、もやし、なす、 たまねぎ、ピーマン、にんじん、 カットわかめ、◎セロリー	牛乳、 揚げパン
20金	豆乳、きゅうりス ティック	クロワッサン(卵なし)、おくらスープ、 鮭のコロッケ、だいこんサラダ、バナナ	じゃがいも(ダイス)、クロワッサン、 パン粉、セパレートドレッシング、 油、小麦粉	◎バナッ、鮭そぼろ、ハム、 卵、ダイスチーズ、 ◎調製豆乳	バナナ、だいこん、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、オクラ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、 バナッ
21土	ヤクルト、人参ス ティック	たらこスパゲティ、牛乳、チキンナゲット、 海藻サラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、 和風ドレッシング	牛乳、チキンナゲット、たらこ、 バター、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、 ◎にんじん、きゅうり、たまねぎ、 万能ねぎ、刻みのり、海藻ミックス	麦茶、 あんぱん
23月	牛乳、セロリス ティック	御飯、豚汁、あじのかば焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、◎焼ふ、 糸こんにやく、砂糖、油、 片栗粉、ごま油	◎牛乳、あじ、かにかまぼこ、 豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、オレンジ、だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 お麩のカレー スナック
24火	豆乳、きゅうりス ティック	冷やし中華、牛乳、真珠蒸し、大根サラダ、なし	ゆで中華めん、◎食パン、もち米、 ◎マーガリン、◎はちみつ、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、錦糸卵、ハム、 かつお節、◎調製豆乳	なし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、 干しいたけ、カットわかめ、しょうが、 ◎きゅうり	麦茶、 ハニートースト
25水	ヤクルト、人参ス ティック	親子丼、みそ汁(白菜)、 ほうれん草とえのき茸のお浸し、デラウエア	米、◎コーンフロスティ	◎牛乳、卵、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、 ◎ヤクルト	ほうれんそう、デラウエア、はくさい、 たまねぎ、◎にんじん、えのきたけ、 にんじん、焼きのり	牛乳、 コーンフレーク
26木	牛乳、セロリス ティック	白パン(ジャム)、おくらスープ、えびフライ、 マカロニサラダ、なし	白パン、タルタルソース、 マカロニ、油、パン粉、 小麦粉、マヨネーズ	◎牛乳、えび、 ◎ホイップクリーム、卵、ハム	なし、きゅうり、にんじん、◎もも缶(白桃)、 ◎もも缶(黄桃)、ブルーベリージャム、 オクラ、コーン缶、◎セロリー	麦茶、 お誕生日パフェ
27金	豆乳、きゅうりス ティック	ハヤシライス、牛乳、 大根とタコのマリネ風、バナナ	米、 セパレートドレッシング、 油	牛乳、◎メロンボール、 牛肉(肩)、たこ(茹)、 ◎調製豆乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、◎きゅうり、 バナナ	麦茶、 メロンボール
28土	ヤクルト、人参ス ティック	あんかけ焼きそば、牛乳、シュウマイ、 切り干し大根サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華麺、◎ロイヤルローフ、 中華ドレッシング、◎マヨネーズ、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ハム、 えび、いか、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、◎にんじ んにんじん、もやし、切り干しだいこん、	麦茶、 マヨネーズラスク
30月	牛乳、セロリス ティック	梅干し御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、 豚肉のしょうが焼き、なめこおろし和え、オレンジ	米、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(ロース)、 木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、オレンジ、◎えだまめ、なめこ、 たまねぎ、うめ干し、ねぎ、だいこん、 しょうが、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 枝豆
31火	豆乳、きゅうりス 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、なし	◎米、スパゲティ、 コールスロドレッシング、 ◎砂糖、◎油	牛乳、チキンナゲット、 ◎牛肉(肩)、ハム、バター、 ◎調製豆乳	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ◎焼きのり、◎しょうが、◎きゅうり	麦茶、 牛しぐれおにぎり



☆ 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	524kcal	19.6g	17.4g	190mg	2.3mg	166 μg	0.29mg	0.35mg	30mg
3歳未満児	458kcal	17.2g	15.3g	196mg	2.3mg	171 μg	0.27mg	0.32mg	26mg

★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。



3日 精進料理
26日 お誕生会メニュー



★バナッはメロン・いちご・ぶどう
の