

令和3年9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	
1 水	ヤクルト、人参スティック	アルファ米、みそ汁(ほうれん草)、焼き鳥缶、パイン&みかん缶	米	○豆乳、鶏もも肉(皮付き)、◎ヤクルト	パイン缶、◎にんじん、ほうれんそう	豆乳、赤ちゃんの おしりパン
2 木	牛乳、セロリスティック	のり佃煮御飯、根菜汁、ひりゆうず、ほうれん草のごまあえ、りんご	米、○クレープシート、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○ホイップクリーム、みそ、すりごま、油揚げ	○バナナ、りんご、ほうれんそう、にんじん、のり佃煮、だいこん、れんこん、ごぼう、いんげん、しいたけ、ひじき、◎セロリー	牛乳、バナナクレープ
3 金	豆乳、きゅうりスティック	食パン(ジャム)、たまごスープ、ポークビーンズ、海藻サラダ、なし	食パン、じゃがいも、和風ドレッシング、油、砂糖	○バナナ、大豆(ゆで)、豚肉(肩ロース)、卵、◎調製豆乳	なし、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、海藻ミックス、パセリ、◎きゅうり	麦茶、アイス
4 土	ヤクルト、人参スティック	しょうゆラーメン、牛乳、焼き餃子、もやしとわかめのナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ごま油	牛乳、◎原宿ドック(チーズ)、焼き豚、なると、ごま、◎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、カットわかめ	麦茶、原宿ドック
6 月	牛乳、セロリスティック	中華丼、わかめスープ、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	米、○フライドポテト、中華ドレッシング、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、ハム	はくさい、オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、たけのこ、ねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく、◎セロリー	牛乳、フライドポテト
7 火	豆乳、きゅうりスティック	きつねうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草とじゃこのお浸し、柿	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖、◎グラニュー糖	牛乳、ちくわ、○つぶしあん、味付きいなり、しらす干し、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、にんじん、あおのり、◎きゅうり	麦茶、あんこパイ
8 水	ヤクルト、人参スティック	御飯・たくあん、豚汁、さばの利休焼き、きゅうりとえのきたけの酢の物、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、◎グラニュー糖、ごま油、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○卵、豚肉、○バター、みそ、ごま、かにかまぼこ、油揚げ、◎ヤクルト	パイナップル、きゅうり、◎にんじん、だいこん、にんじん、だいこん(たくあん)、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	牛乳、マドレーヌ
9 木	牛乳、セロリスティック	わかめごはん、五目みそ汁、とり天、白菜のおかか和え、りんご	米、○食パン、さといも、小麦粉、油	○豆乳、◎牛乳、鶏もも肉、○卵、みそ、○ハム、○バター、○スライスチーズ、卵、油揚げ、かつお節	りんご、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、◎セロリー	豆乳、クロックムッシュ
10 金	豆乳、きゅうりスティック	黒糖ロール、きのこスープ、タンドリーチキン、ポパイサラダ、なし	黒糖ロール、○ホットケーキ粉、ごまドレッシング、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、ヨーグルト(無糖)、○卵、○無塩バター、◎調製豆乳	なし、ほうれんそう、えのきたけ、◎にんじん、しめじ、にんじん、◎きゅうり	牛乳、にんじんケーキ
11 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、キャベツとツナのサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、フレンチドレッシング、オリーブ油	牛乳、◎ヤクルト、ウインナー、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、ミニたい焼き
13 月	牛乳、セロリスティック	チキンカレー、牛乳、福神漬、大根とタコのマリネ風、オレンジ	米、じゃがいも、セバレートドレッシング、油	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、たこ(茹)、○カルピスウォーター	だいこん、○バナナ、オレンジ、福神漬、にんじん、たまねぎ、○もも缶、○パイナップル、○キウイフルーツ、きゅうり、にんにく、◎セロリー	麦茶、カルピスポンチ
14 火	豆乳、きゅうりスティック	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、切り干し大根サラダ、柿	ちゃんぽん麺、○ロイヤルローフ、中華ドレッシング、油、◎砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、○ピザ用チーズ、かまぼこ、ハム、◎調製豆乳	かき、もやし、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、やみつきトースト
15 水	ヤクルト、人参スティック	御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、なめこおろし和え、パイナップル	米、さといも、砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、さんま、木綿豆腐、油揚げ	パイナップル、きゅうり、◎にんじん、だいこん、なめこ、ごぼう、ねぎ、にんじん	牛乳、マシュマロサンド
16 木	牛乳、セロリスティック	クロワッサン、ポトフスープ、チーズはんぺんフライ、かぼちゃのサラダ、りんご	クロワッサン、油	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、ハム、ウインナー	りんご、かぼちゃ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、◎セロリー	麦茶、フルーツヨーグルト
17 金	豆乳、きゅうりスティック	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、鮭の胡麻照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物、なし	米、もち米、砂糖、手まり麩、○食紅	さけ、かにかまぼこ、あずき(乾)、○つぶしあん、◎調製豆乳、黒ごま	なし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、紅まんじゅう
18 土	ヤクルト、人参スティック	ジャージャー麺、牛乳、シュウマイ、ほうれん草のナムル(コーン)、グレープフルーツ	蒸し中華麺、○油、◎グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、みそ、ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、◎にんじん、にんじん、たけのこ(水煮缶)、コーン缶、きゅうり	麦茶、チュロス
20 月	☆ 敬老の日 ☆					
21 火	豆乳、きゅうりスティック	くりごはん、すまし汁(かまぼこ)、お月見ハンバーグ、マカロニサラダ、柿	米、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、○食紅	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ゆでり、牛乳、かまぼこ、うずら卵水煮缶、ハム、◎調製豆乳	かき、たまねぎ、きゅうり、みつば、にんじん、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	牛乳、うさぎ蒸しパン
22 水	ヤクルト、人参スティック	きつねうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、ほうれん草とじゃこのお浸し、オレンジ	ゆでうどん、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ちくわ、味付きいなり、しらす干し、◎ヤクルト	ほうれんそう、オレンジ、はくさい、ねぎ、にんじん、あおのり	麦茶、きな粉おはぎ
23 木	☆ 秋分の日 ☆					
24 金	豆乳、きゅうりスティック	黒糖ロール、タンドリーチキン、花型人参(にんじん)、ポパイサラダ、なし	黒糖ロール、○ホットケーキ粉、ごまドレッシング、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、○卵、○無塩バター、◎調製豆乳	なし、ほうれんそう、にんじん、◎にんじん、◎きゅうり	牛乳、にんじんケーキ
25 土	ヤクルト、人参スティック	トマトクリームスパゲッティ、牛乳、チキンナゲット、れんこんサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、小麦粉	牛乳、◎ヤクルト、チキンナゲット、生クリーム、えび、いか、粉チーズ	グレープフルーツ、トマトピューレ、れんこん、◎にんじん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、パセリ	麦茶、今川焼(カスタード)
27 月	牛乳、セロリスティック	チキンカレー、牛乳、福神漬、大根とタコのマリネ風、オレンジ	米、じゃがいも、セバレートドレッシング、油	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、たこ(茹)、○カルピスウォーター	だいこん、○バナナ、オレンジ、福神漬、にんじん、たまねぎ、○もも缶、○パイナップル、○キウイフルーツ、きゅうり、にんにく、◎セロリー	麦茶、カルピスポンチ
28 火	豆乳、きゅうりスティック	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、切り干し大根サラダ、柿	ちゃんぽん麺、○ロイヤルローフ、中華ドレッシング、油、◎砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、○ピザ用チーズ、かまぼこ、ハム、◎調製豆乳	かき、もやし、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、きゅうり、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、やみつきトースト
29 水	ヤクルト、人参スティック	御飯、けんちん汁、さんまの塩焼き、なめこおろし和え、パイナップル	米、さといも、砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、さんま、木綿豆腐、油揚げ	パイナップル、きゅうり、◎にんじん、だいこん、なめこ、ごぼう、ねぎ、にんじん	牛乳、マシュマロサンド
30 木	牛乳、セロリスティック	オムライス、付け合わせ(スパゲティソテー)、ベーコンとほうれん草のスープ、ブチサラダ、りんご	米、スパゲティ、○きつまいも、セバレートドレッシング、オリーブ油	◎牛乳、薄焼き卵、○ホイップクリーム、ベーコン、鶏もも肉、バター	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、ミニトマト、コーン缶、グリーンアスパラガス、◎セロリー	麦茶、お誕生会モンブラン風ケーキ



- 1日 防災の日(防災食)
- 2日 精進料理
- 17日 敬老会
- 21日 十五夜

☆ 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	544kcal	19.0g	19.1g	201mg	2.0mg	192μg	0.28mg	0.34mg	36mg
3歳未満児	480kcal	16.9g	16.9g	201mg	2.0mg	193μg	0.26mg	0.32mg	29mg

★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。