

# 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
			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 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、 糸こんにゃく、砂糖、 ごま油	○牛乳、さば、○卵、豚肉、 ○バター、みみそ、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、 ◎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、福神漬け、 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、福神漬け、 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、ポトフ風スープ、 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、福神漬け、 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、福神漬け、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(スパゲティソース)、 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	192 μg	0.28mg	0.34mg	36mg
3歳未満児	480kcal	16.9g	16.9g	201mg	2.0mg	193 μg	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。