

# 令和3年11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

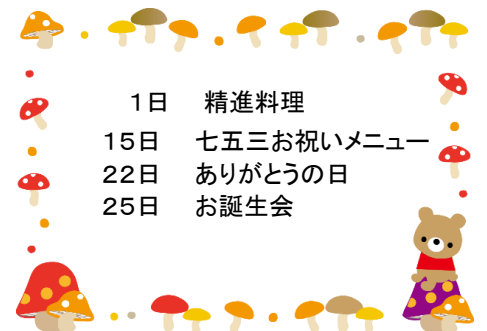
日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	牛乳、セロリスティック	ごま塩御飯、なめこのみそ汁、お麩じゃが、白和え(ほうれん草)、柿	○ロイヤルローフ、じゃがいも、米、しらたき、板こんにやく、焼ふ、三温糖、○油、油、砂糖	○豆乳、○牛乳、木綿豆腐、○ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○とろけるチーズ、ごま、ごま塩	かき、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、○たまねぎ、○ピーマン、さやえんどう、干しいたけ、◎セロリー	豆乳、ピザトースト
2火	豆乳、きゅうりスティック	たぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのおかか和え、りんご	ゆでうどん、○じゃがいも、油、天かす、小麦粉	牛乳、ちくわ、かまぼこ、○バター、かつお節、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、あおのり、◎きゅうり	麦茶、じゃがバター、こんぶ
3水	☆ 文化の日 ☆					
4木	牛乳、セロリスティック	ロールパン(ジャム)、レタススープ、かれないのムニエル、ブロッコリーサラダ、みかん	ロールパン、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、かれない、ハム、ベーコン、バター	みかん、○パナナ、ブロッコリー、レタス、マッシュルーム、えのきたけ、いちごジャム、◎セロリー	牛乳、パナナココア
5金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、中華スープ(きくらげ)、油淋鶏、切り干し大根サラダ、オレンジ	米、中華ドレッシング、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、たけのこ(ゆで)、レタス、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、黒きくらげ、◎きゅうり	牛乳、肉まん
6土	ヤクルト、人参スティック	ツナマヨパスタ、牛乳、チキンナゲット、ポパイサラダ、バナナ	スパゲティ、○サンドイッチパン、○マーガリン、ごまドレッシング、マヨネーズ、○グラニュー糖	牛乳、チキンナゲット、ツナ水煮缶、ベーコン、◎ヤクルト	ほうれんそう、バナナ、◎にんじん、たまねぎ、にんじん	麦茶、シュガートースト
8月	牛乳、セロリスティック	夕焼け御飯、豚汁、さんまの塩焼き、なめこおろし和え、柿	米、○ホットケーキ粉、○菜いもペースト、糸こんにやく、○砂糖、砂糖、ごま油、○菜いもパウダー	○豆乳、◎牛乳、さんま、○無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ、○ホイップクリーム	かき、きゅうり、だいこん、にんじん、なめこ、ごぼう、ねぎ、◎セロリー	豆乳、紫芋クッキーサンド
9火	豆乳、きゅうりスティック	塩ラーメン、牛乳、春巻き、もやしとわかめのナムル、りんご	春巻き、ゆで中華めん、○米、ごま油	牛乳、○鮭そぼろ、焼き豚、○ダイスチーズ、なると、ごま、◎調製豆乳	りんご、もやし、にんじん、ねぎ、○焼きのり、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、鮭チーズおにぎり
10水	ヤクルト、人参スティック	ふわふわ丼、さつまいものみそ汁、ほうれん草の磯和え、パイナップル	米、さつまいも、○米粉、焼ふ、三温糖、○砂糖、◎ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、卵、鶏ひき肉、○牛ひき肉、米みそ、油揚げ、○しらす干し	ほうれんそう、パイナップル、◎にんじん、○にら、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○コーン缶、ねぎ、刻みのり	牛乳、チヂミ
11木	牛乳、セロリスティック	ブリオッシュ、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、大根とタコのマリネ風、みかん	ブリオッシュ、○すいとん粉、じゃがいも、セパレートドレッシング	◎牛乳、鶏もも肉、たこ(茹)	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、○ねぎ、○だいこん、ブロッコリー、○にんじん、きゅうり、マーマレード、○干しいたけ、◎セロリー	麦茶、すいとん
12金	豆乳、きゅうりスティック	わかめごはん、みそ汁(しめじ)、肉豆腐、小松菜のおかかあえ、オレンジ	○フライドポテト、米、○油、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、◎きゅうり	牛乳、フライドポテト
13土	ヤクルト、人参スティック	ジャージャー麺、牛乳、焼き餃子、もやしとツナのごま酢あえ、バナナ	蒸し中華麺、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、ツナ油漬缶、ごま、◎ヤクルト	バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、◎にんじん、たけのこ(水煮缶)、きゅうり	麦茶、ミニたい焼き
15月	牛乳、セロリスティック	赤飯、すまし汁(かまぼこ)、鮭の西京焼き、白和え、柿	米、もち米、○上新粉、○砂糖、板こんにやく、砂糖、○片栗粉	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、かまぼこ、あずき(乾)、米みそ、ごま	かき、ほうれんそう、にんじん、みつば、◎セロリー	麦茶、つるのこ餅
16火	豆乳、きゅうりスティック	たぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのおかか和え、りんご	ゆでうどん、○じゃがいも、油、天かす、小麦粉	牛乳、ちくわ、かまぼこ、○バター、かつお節、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、あおのり、◎きゅうり	麦茶、じゃがバター、こんぶ
17水	ヤクルト、人参スティック	カレーライス、牛乳、福神漬け、海藻サラダ、パイナップル	○さつまいも、米、じゃがいも、和風ドレッシング、○砂糖、○油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、○ごま、◎ヤクルト	パイナップル、キャベツ、福神漬け、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、海藻ミックス、にんにく	麦茶、大学芋
18木	牛乳、セロリスティック	ロールパン(ジャム)、レタススープ、かれないのムニエル、ブロッコリーサラダ、みかん	ロールパン、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、かれない、ハム、ベーコン、バター	みかん、○パナナ、ブロッコリー、レタス、マッシュルーム、えのきたけ、いちごジャム、◎セロリー	牛乳、パナナココア
19金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、中華スープ(きくらげ)、油淋鶏、切り干し大根サラダ、オレンジ	米、中華ドレッシング、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、◎調製豆乳	オレンジ、にんじん、たけのこ(ゆで)、レタス、ねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、黒きくらげ、◎きゅうり	牛乳、肉まん
20土	ヤクルト、人参スティック	ナポリタン、牛乳、ミートボール、アスパラサラダ、バナナ	スパゲティ、○油、○グラニュー糖、オリーブ油、ごまドレッシング	牛乳、ウインナー、◎ヤクルト	バナナ、グリーンアスパラガス、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、チュロス
22月	牛乳、セロリスティック	八王子産の白いごはん、豚汁、さんまの塩焼き、なめこおろし和え、柿	米、○ホットケーキ粉、糸こんにやく、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さんま、○無塩バター、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ	かき、きゅうり、だいこん、にんじん、なめこ、ごぼう、ねぎ、◎セロリー	牛乳、クッキー
23火	☆ 勤労感謝の日 ☆					
24水	ヤクルト、人参スティック	ふわふわ丼、さつまいものみそ汁、ほうれん草の磯和え、パイナップル	米、さつまいも、○米粉、焼ふ、三温糖、○砂糖、◎ごま油	○牛乳、◎ヤクルト、卵、鶏ひき肉、○牛ひき肉、米みそ、油揚げ、○しらす干し	ほうれんそう、パイナップル、◎にんじん、○にら、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○コーン缶、ねぎ、刻みのり	牛乳、チヂミ
25木	牛乳、セロリスティック	クロワッサン、コーンスープ、チーズハンバーグ、マカロニサラダ、みかん	クロワッサン、マカロニ、パン粉、マヨネーズ	牛乳、◎牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、○ホイップクリーム、とろけるチーズ、絹ごし豆腐、ハム	みかん、たまねぎ、○りんご、○オレンジ缶、きゅうり、○キウイフルーツ(黄)、コーン(冷凍)、○ブルーベリージャム、にんじん、◎セロリー	麦茶、フルーツタルト
26金	豆乳、きゅうりスティック	わかめごはん、みそ汁(しめじ)、肉豆腐、小松菜のおかかあえ、オレンジ	○フライドポテト、米、○油、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(ばら)、米みそ、かつお節、◎調製豆乳	こまつな、オレンジ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、◎きゅうり	牛乳、フライドポテト
27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、きゅうりと大根のナムル、バナナ	ゆで中華めん、砂糖、ごま油、○グラニュー糖	ブリオッシュ、◎ヤクルト、牛乳、○すいとん粉、じゃがいも、セパレートドレッシング	バナナ、◎にんじん、だいこん、きゅうり、大豆もやし、ねぎ	麦茶、シュガーパイ
29月	牛乳、セロリスティック	さつまい御飯、すまし汁(かまぼこ)、鮭の西京焼き、白和え、柿	米、○板こんにやく、さつまいも、板こんにやく、砂糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、○はんぺん、○ウインナー、○さつまいも、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	かき、○だいこん、ほうれんそう、にんじん、みつば、◎セロリー	麦茶、おでん
30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、ポテトカップグラタン、ブロッコリーとちくわのサラダ、りんご	スパゲティ、○米、フレンチドレッシング(分離型)、油、○砂糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、○米みそ、○ごま、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、◎きゅうり	麦茶、みそ焼きおにぎり



## ☆ 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	522kcal	19.5g	18.9g	184mg	2.2mg	191μg	0.31mg	0.36mg	41mg
3歳未満児	458kcal	17.4g	16.7g	190mg	2.2mg	183μg	0.28mg	0.33mg	33mg

★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  
15日 七五三祝いメニュー  
22日 ありがとうの日  
25日 お誕生会