

令和3年10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 金	豆乳、きゅうりスティック	さつま芋御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、おからの春巻き、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	米、さつまいも、春巻きの皮、油、焼ふ、小麦粉、砂糖	○牛乳、おから、○マロンペースト、淡色みそ、○くりの甘露煮、すりごま、◎調製豆乳	オレンジ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しめじ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、マロンパイ
2 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、だいこんサラダ、グレープフルーツ	○ロイヤルローフ、スパゲティ、○マヨネーズ、セパレートドレッシング	牛乳、◎ヤクルト、チキンナゲット、たらこ、ハム、バター	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、◎にんじん、○コーン缶、たまねぎ、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、コーンマヨトースト
4 月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(白菜)、鮭の西京焼き、じゃが芋きんぴら、バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○ウインナー、米みそ、油揚げ、ごま	バナナ、はくさい、にんじん、◎セロリー	牛乳、ミニアメリカンドッグ
5 火	豆乳、きゅうりスティック	みそバターコーンラーメン、牛乳、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、柿	ゆで中華めん、○サンドイッチパン、油、○マヨネーズ、ごま油	牛乳、○ツナ油漬缶、なると、バター、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、もやし、コーン(冷凍)、にんじん、キャベツ、○キャベツ、ねぎ、◎きゅうり	麦茶、ツナサンド
6 水	ヤクルト、人参スティック	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、豚肉のしょうが焼き、キャベツのごまあえ、パイナップル	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、米みそ、○黒ごま、ごま、○調製豆乳、◎ヤクルト	パイナップル、キャベツ、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	豆乳、大学芋
7 木	牛乳、セロリスティック	バターライス、ビーフストロガノフ、牛乳、イタリアンサラダ、りんご	○ゆでそうめん、米、セパレートドレッシング	牛乳、◎牛乳、牛肉、生クリーム、○かまぼこ、ダイスチーズ、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、黄ピーマン、ミニトマト、グリーンアスパラガス、○ほうれんそう、○ねぎ、○にんじん、◎セロリー	麦茶、にゅうめん
8 金	豆乳、きゅうりスティック	クロワッサン、きのこスープ、白身魚のフライ、かぼちゃサラダ、オレンジ	クロワッサン、○クレープシート、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、かれない、○ホイップクリーム、ベーコン、卵、◎調製豆乳	○もも缶(白桃)、かぼちゃ、オレンジ、えのきたけ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、◎きゅうり	牛乳、桃のクレープ
9 土	☆ ひかりのこどものうんどうかい ☆					
11 月	牛乳、セロリスティック	親子丼、まいたけのみそ汁、キャベツのお浸し、バナナ	米、○小麦粉、○三温糖、○オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こんぶ(だし用)、バナナ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、まいたけ、きゅうり、にんじん、焼きのり、◎セロリー	牛乳、手作りちんすこう
12 火	豆乳、きゅうりスティック	カレーうどん、牛乳、さつま芋の天ぷら、ほうれん草のごまあえ、柿	ゆでうどん、さつまいも、○じゃがいも(ダイス)、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、○ベーコン、卵、すりごま、油揚げ、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○たまねぎ、しめじ、◎きゅうり	麦茶、ベーコンポテトパイ
13 水	ヤクルト、人参スティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、中華ドレッシング、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	○バナナ、パイナップル、◎にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナココア
14 木	牛乳、セロリスティック	御飯、なめこのみそ汁、ぶりの照り焼き、かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、○たこ焼き、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、なめこ、万能ねぎ、◎セロリー	牛乳、たこ焼き
15 金	豆乳、きゅうりスティック	黒糖ロール、ベーコンとほうれん草のスープ、鶏肉のガーリックソテー、ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	黒糖ロール、○米、○春巻きの皮、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖	鶏もも肉、卵、ハム、ベーコン、○赤みそ、○牛乳、◎調製豆乳	ブロッコリー、オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、◎きゅうり	牛乳、お米スティック
16 土	ヤクルト、人参スティック	きのこのスープスパゲティ、牛乳、肉団子のケチャップ煮、オーロラサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、○原宿ドック(チーズ)、ベーコン、ハム、◎ヤクルト	グレープフルーツ、たまねぎ、◎にんじん、きゅうり、しめじ、水菜、にんじん、えのきたけ、しいたけ	麦茶、原宿ドック
18 月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(白菜)、鮭の西京焼き、じゃが芋きんぴら、バナナ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○ウインナー、米みそ、油揚げ、ごま	バナナ、はくさい、にんじん、◎セロリー	牛乳、ミニアメリカンドッグ
19 火	豆乳、きゅうりスティック	みそバターコーンラーメン、牛乳、揚げワンタン、ほうれん草のナムル、柿	ゆで中華めん、○サンドイッチパン、油、○マヨネーズ、ごま油	牛乳、○ツナ油漬缶、なると、バター、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、キャベツ、○キャベツ、ねぎ、◎きゅうり	麦茶、ツナサンド
20 水	ヤクルト、人参スティック	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、豚肉のしょうが焼き、キャベツのごまあえ、パイナップル	○さつまいも、米、○砂糖、○油、砂糖、油	豚肉(ロース)、木綿豆腐、米みそ、○黒ごま、ごま、○調製豆乳、◎ヤクルト	パイナップル、キャベツ、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	豆乳、大学芋
21 木	牛乳、セロリスティック	わかめ御飯、麩のすまし汁(えのき)、鶏のから揚げ、りぼんサラダ、りんご	米、油、片栗粉、焼ふ	◎牛乳、鶏もも肉、○いちごのホイップクリーム	りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、◎セロリー	麦茶、ミッキーケーキ
22 金	豆乳、きゅうりスティック	クロワッサン、きのこスープ、白身魚のフライ、かぼちゃサラダ、オレンジ	クロワッサン、○クレープシート、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、かれない、○ホイップクリーム、ベーコン、卵、◎調製豆乳	○もも缶(白桃)、かぼちゃ、オレンジ、えのきたけ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン、◎きゅうり	牛乳、桃のクレープ
23 土	ヤクルト、人参スティック	汁なし担々麺、牛乳、焼き餃子、ポパイサラダ、グレープフルーツ	ゆで中華めん、ごまドレッシング	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、すりごま、甜面醬、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれんそう、◎にんじん、ねぎ	麦茶、今川焼(カスタード)
25 月	牛乳、セロリスティック	親子丼、まいたけのみそ汁、キャベツのお浸し、バナナ	米、○小麦粉、○三温糖、○オリーブ油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	こんぶ(だし用)、バナナ、たまねぎ、はくさい、キャベツ、まいたけ、きゅうり、にんじん、焼きのり、◎セロリー	牛乳、手作りちんすこう
26 火	豆乳、きゅうりスティック	カレーうどん、牛乳、さつま芋の天ぷら、ほうれん草のごまあえ、柿	ゆでうどん、さつまいも、○じゃがいも(ダイス)、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、○ベーコン、卵、すりごま、油揚げ、◎調製豆乳	かき、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○たまねぎ、しめじ、◎きゅうり	麦茶、ベーコンポテトパイ
27 水	ヤクルト、人参スティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、中華ドレッシング、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	○バナナ、パイナップル、◎にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナココア
28 木	牛乳、セロリスティック	御飯、なめこのみそ汁、ぶりの照り焼き、かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、○たこ焼き、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	りんご、かぼちゃ、なめこ、万能ねぎ、◎セロリー	牛乳、たこ焼き
29 金	豆乳、きゅうりスティック	おばけオムライス、付け合わせ(イカ墨パスタ)、パンキンスープ、ウインナーミラ、紫キャベツのコールスローサラダ、オレンジ	米、リボンマカロニ、コールスロードレッシング、ゆでうどん、サンドイッチパン、オリーブ油	牛乳、薄焼き卵、○つぶしあん(砂糖添加)、香薫ウインナー、ハム、いかすみバスタソース、バター、◎調製豆乳	かぼちゃペースト、オレンジ、レッドキャベツ、たまねぎ、にんじん、焼きのり、◎きゅうり	麦茶、モンスターどら焼き
30 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、ブロッコリーの中華和え、グレープフルーツ	蒸し中華麺、○油、○グラニュー糖、片栗粉、中華ドレッシング、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、ブロッコリー、もやし、◎にんじん、にんじん、さやえんどう	麦茶、チュロス



☆ 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	575kcal	20.4g	21.2g	269mg	2.5mg	177 μg	0.35mg	0.39mg	43mg
3歳未満児	496kcal	17.6g	18.4g	249mg	2.4mg	182 μg	0.31mg	0.35mg	34mg

★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
- 9日 ひかりのこどものうんどうかい
- 15日 芋ほり
- 21日 誕生会
- 23日 わくわくまつり
- 29日 ハロウィンメニュー