

令和3年12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	御飯・たくあん、豆腐みそ汁(わかめ)、里芋のコロッケ、小松菜のなめたけ和え、りんご	米、さといも(冷凍)、 ○ロールパン、 パン粉、小麦粉、油	○牛乳、木綿豆腐、 ○ホイップクリーム、 米みそ、○ヤクルト	りんご、こまつな、○にんじん、○いちご、 なめたけ、だいこん(たくあん)、こんぶ、 きゅうり、にんじん、カット、○バナナ	牛乳、 いちごバナナサンド
2 木	牛乳、セロリスティック	ジャミーロール、ミルクスープ、ポークビーンズ、キャベツとツナのサラダ、いちご	ジャミーロール、 じゃがいも(ダイス)、 フレンチドレッシング、 油、砂糖	○牛乳、牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、 ツナ油漬缶	キャベツ、いちご、○もも缶、○みかん缶、 ○バナナ、たまねぎ、しめじ、 ホールトマト缶詰、にんじん、パセリ、 ○セロリー	麦茶、 フルーツヨーグルト
3 金	豆乳、きゅうりスティック	ルーロー飯、のり玉スープ、台湾風春雨サラダ、バナナ	米、○食パン(6枚切り)、 中華ドレッシング、はるさめ、 片栗粉、はちみつ、○油、○砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、卵、 ○きな粉、○調製豆乳	バナナ、ほうれんそう、きゅうり、 にんじん、韓国のに、黒きくらげ、 ○きゅうり	牛乳、 揚げパンきなこスティック
4 土	ヤクルト、人参スティック	焼きうどん、牛乳、ウインナーソーテ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、オレンジ	ゆでうどん、 ○メープルマフィン	牛乳、香薫ウインナー、 豚肉(もも)、○ヤクルト	ほうれんそう、オレンジ、○にんじん、 キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	麦茶、 メープルマフィン
6 月	牛乳、セロリスティック	ごま塩御飯、みそ汁(さつま芋・ねぎ)、たららの甘辛揚げ、白菜の昆布和え、パイナップル	米、さつまいも、 ○ホットケーキ粉、油、 片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、たら、○バター、 米みそ、○卵、○牛乳、ごま、 ○調製豆乳	はくさい、パイナップル、ねぎ、塩こんぶ、 ○セロリー	豆乳、 うずまきクッキー
7 火	豆乳、きゅうりスティック	クリームスープパゲッティ、麦茶、チキンナゲット、和風サラダ、みかん	スパゲッティ、○米、 ○砂糖	チキンナゲット、牛乳、 生クリーム、えび、いか、 ○米みそ、○調製豆乳	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、 きゅうり、カリフラワー、マッシュルーム、 にんじん、○きゅうり	麦茶、 五平餅
8 水	ヤクルト、人参スティック	牛丼、五目汁、かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、○クレープシート、 しらたき、さといも、 砂糖、油、片栗粉	○牛乳、牛肉(もも)、 ○ホイップクリーム、木綿豆腐、 鶏ひき肉、油揚げ、○ヤクルト	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、○いちご、 ねぎ、○にんじん、ほうれんそう、 だいこん、ごぼう、にんじん	牛乳、 いちごのクレープ
9 木	牛乳、セロリスティック	ロールパン、ミネストローネスープ、鮭のマヨネーズ焼き、だいこんサラダ(選べるドレッシング)、いちご	ロールパン、 ○じゃがいも、 セバレットドレッシング、 シュルマカロニ、小麦粉、油	○牛乳、○牛乳、さけ、 ベーコン、ハム、○ベーコン	だいこん、きゅうり、いちご、トマト、 たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ○たまねぎ、○セロリー	牛乳、 ベーコンポテトパイ
10 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、かぶのみそ汁、れんこん団子のあんかけ、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、 かにかまぼこ、米みそ、 油揚げ、○調製豆乳	バナナ、きゅうり、かぶ、はくさい、 しめじ、ねぎ、にんじん、れんこん、 カットわかめ、○きゅうり	牛乳、 ジャムソフト
11 土	☆ ひかりのこどものゆうぎかい ☆					
13 月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(はんぺん)、鶏のバーベキュー焼き、じゃが芋の千切り炒め、パイナップル	米、じゃがいも、 ○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、 油	○牛乳、鶏もも肉、○牛乳、 はんぺん、米みそ、ちくわ、 油揚げ、○調製豆乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、 あさつき、にんにく、○セロリー	豆乳、 ココアホットケーキ
14 火	豆乳、きゅうりスティック	たぬきうどん、牛乳、れんこんのたらマヨ和え、みかん	ゆでうどん、天かす、 マヨネーズ	牛乳、かまぼこ、たらこ、 ○調製豆乳	みかん、れんこん、ほうれんそう、 きゅうり、にんじん、カットわかめ、 ○きゅうり	麦茶、 肉まん
15 水	ヤクルト、人参スティック	ハヤシライス、牛乳、シーザーサラダ、りんご	○ゆでそうめん、米、 マヨネーズ、クルトン、 油	牛乳、○ヤクルト、牛肉(肩)、 卵、ベーコン、粉チーズ	りんご、たまねぎ、レタス、○にんじん、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、○ほうれんそう、○ねぎ、 ○にんじん、レモン果汁	麦茶、 にゅうめん
16 木	牛乳、セロリスティック	選べるロールサンド、きのこスープ、ウインナーソーテ、フライドポテト、コールスローサラダ、いちご	フライドポテト、ロールパン、 ○砂糖、油、○小麦粉、 コールスロードレッシング	○牛乳、○生クリーム、○クリームチーズ、卵、 香薫ウインナー、ハム、○ホイップクリーム、 ツナ油漬缶、○卵、ベーコン、細切りチーズ	キャベツ、いちご、えのきたけ、にんじん、 しめじ、○オレンジ缶、○レモン果汁、 ○セロリー	麦茶、 お誕生会 チーズケーキ
17 金	豆乳、きゅうりスティック	中華丼、わかめスープ(コーン)、ブロッコリーの中華和え、バナナ	米、○食パン(6枚切り)、○油、 中華ドレッシング、○砂糖、 ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉(もも)、ハム、 ○きな粉、○調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、はくさい、もやし、コーン(冷凍)、 にんじん、たけのこ、葉ねぎ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、 カットわかめ、にんにく、○きゅうり	牛乳、 揚げパンきなこスティック
18 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、オレンジ	ゆで中華めん、○油、 ○グラニュー糖、 ごま油	牛乳、○ヤクルト、焼き豚、 なると、ごま	オレンジ、もやし、○にんじん、 にんじん、ねぎ、カットわかめ	麦茶、 チュロス
20 月	牛乳、セロリスティック	ごま塩御飯、みそ汁(さつま芋・ねぎ)、たららの甘辛揚げ、白菜の昆布和え、パイナップル	米、さつまいも、 ○ホットケーキ粉、油、 片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、 ○バター、米みそ、 ○卵、ごま	はくさい、パイナップル、ねぎ、 塩こんぶ、○セロリー	牛乳、 うずまきクッキー
21 火	豆乳、きゅうりスティック	クリームスープパゲッティ、麦茶、チキンナゲット、和風サラダ、みかん	スパゲッティ、 ○米、○砂糖	チキンナゲット、牛乳、生クリーム、 えび、いか、○米みそ、 ○調製豆乳	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、 きゅうり、カリフラワー、マッシュルーム、 にんじん、○きゅうり	麦茶、 五平餅
22 水	ヤクルト、人参スティック	牛丼、五目汁、かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、○クレープシート、 しらたき、さといも、砂糖、 油、片栗粉	○牛乳、牛肉(もも)、 ○ホイップクリーム、木綿豆腐、 鶏ひき肉、油揚げ、○ヤクルト	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、○いちご、 ねぎ、○にんじん、ほうれんそう、 だいこん、ごぼう、にんじん	牛乳、 いちごのクレープ
23 木	牛乳、セロリスティック	ツリーパン、きのこパゲッティ、野菜スープ、ポップコーンシュリンプ、ミッキーハンバーグ、ミッキーナゲット、カップグラタン、マッシュポテトサラダ、フルーツ盛り合わせ	ツリーパン、じゃがいも(ダイス)、 スパゲッティ、マカロニ、 マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、 オリーブ油	○牛乳、ミッキーナゲット、 むきえび、ベーコン、とろけるチー ーズ、卵、バター	たまねぎ、りんご、オレンジ、いちご、にんじん、しめじ、 キャベツ、えのきたけ、コーン(冷凍)、マッシュルーム、 しいたけ、コーン缶、パセリ、○セロリー	麦茶、 クリスマスプリン
24 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、かぶのみそ汁、れんこん団子のあんかけ、きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、○片栗粉、 片栗粉、 ○オリーブ油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、 ○ピザ用チーズ、かにかまぼこ、 米みそ、油揚げ、○調製豆乳	○にんじん、バナナ、きゅうり、かぶ、はくさい、 しめじ、ねぎ、にんじん、れんこん、 カットわかめ、○きゅうり	牛乳、 人参チーズおやき
25 土	ヤクルト、人参スティック	あんかけ焼きそば、牛乳、肉団子のケチャップ煮、ほうれん草のナムル、オレンジ	蒸し中華麺、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、えび、いか、 ○ヤクルト	もやし、キャベツ、オレンジ、 ほうれんそう、○にんじん、にんじん、 さやえんどう	麦茶、 今川焼
27 月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(はんぺん)、鶏のバーベキュー焼き、じゃが芋の千切り炒め、パイナップル	米、じゃがいも、 ○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ○牛乳、はんぺん、米みそ、 ちくわ、油揚げ、○調製豆乳	パイナップル、にんじん、たまねぎ、 あさつき、にんにく、○セロリー	豆乳、 ココアホットケーキ
28 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、れんこんのたらマヨ和え、みかん	ゆでうどん、油、 天かす、小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、ちくわ、かまぼこ、 たらこ、○調製豆乳	みかん、れんこん、ほうれんそう、 きゅうり、にんじん、カットわかめ、 あおりのり、○きゅうり	麦茶、 肉まん
29 水	ヤクルト	ハヤシライス、牛乳、シーザーサラダ、りんご	○ゆでそうめん、米、 マヨネーズ、クルトン、 油	牛乳、○ヤクルト、牛肉(肩)、 卵、ベーコン、粉チーズ	りんご、たまねぎ、レタス、にんじん、 マッシュルーム、きゅうり、○ほうれんそう、 ○ねぎ、○にんじん、レモン果汁	麦茶、 にゅうめん
30 木	牛乳	コーンラーメン、牛乳、シュウマイ、切り干し大根サラダ、いちご	ゆで中華めん、 ○たこ焼き、 中華ドレッシング、ごま油	牛乳、○牛乳、 なると、ハム	いちご、コーン、切り干しだいこん、 ねぎ、にんじん、きゅうり	麦茶、 たこ焼き
31 金	豆乳	焼き鳥丼、わかめのみそ汁、キャベツとほうれんそうの磯和え、バナナ	米	鶏もも肉(皮付き)、 ○調製豆乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、みつば、えのきたけ、 焼きのり、カットわかめ	麦茶、 ワッフル



☆ 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	503kcal	18.6g	18.8g	173mg	1.8mg	182 μg	0.31mg	0.32mg	35mg
3歳未満児	459kcal	17.4g	17.4g	185mg	2.1mg	183 μg	0.29mg	0.31mg	30mg

★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。

