

令和4年1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	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	
1 土	☆ 元旦 ☆					
3 月	牛乳	御飯、みそ汁(ふ・わかめ)、肉団子のあんかけ、ブロッコリーのおかか和え、みかん	米、焼ふ、片栗粉、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、みそ、かつお節	みかん、ブロッコリー、カットわかめ	麦茶、ヨーグルト
4 火	豆乳、きゅうりス ティック	菜飯スパゲティ、ベーコンとはくさいのスープ、ポテトグラタン、キャベツとツナのサラダ、りんご	スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、無添加ウインナー、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、バター、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、はくさい、たまねぎ、◎きゅうり	牛乳、マシュマロサンド
5 水	ヤクルト、人参ス ティック	御飯、麩のすまし汁(みつば)、高野豆腐のみそかつ、納豆の野菜和え、ぼんかん	米、◎ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、◎メープルシロップ、焼ふ、三温糖	◎牛乳、挽きわり納豆、凍り豆腐、◎卵、赤みそ、◎ヤクルト	ほうれんそう、ぼんかん、◎にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、にんじん、みつば、ひじき	牛乳、ホットケーキ
6 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、すまし汁(かまぼこ)、さばのみそ煮、かぶの梅和え、バナナ	米、三温糖、砂糖、◎ごま油	◎牛乳、さば、かまぼこ、◎納豆、◎油揚げ、米みそ、◎ピザ用チーズ、かつお節	バナナ、かぶ、みつば、ねぎ、かぶ・葉、うめびしお、しょうが、◎セロリー	麦茶、油揚げの納豆ピザ
7 金	豆乳、きゅうりス ティック	食パン(ジャム)、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、ポパイサラダ、いちご	食パン、◎米、じゃがいも、ごまドレッシング	鶏もも肉、ベーコン、◎調製豆乳	ほうれんそう、いちご、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、ブロッコリー、◎なすな、◎だいこん、◎せり、◎かぶ、マーマレード、◎にんじん、◎きゅうり	麦茶、七草粥
8 土	ヤクルト、人参ス ティック	塩ラーメン、牛乳、焼き餃子、きゅうりと大根のナムル、オレンジ	◎焼きおにぎり、ゆで中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、◎ヤクルト	オレンジ、◎にんじん、だいこん、きゅうり、大豆もやし、ねぎ	麦茶、焼きおにぎり
10 月	☆ 成人の日 ☆ おめでとう					
11 火	豆乳、きゅうりス ティック	ほうとう(山梨)、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布あえ、りんご	ゆでうどん、◎米、◎もち米、油、小麦粉、◎砂糖	牛乳、ちくわ、米みそ、豚肉(ばら)、◎きな粉、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、あおのり、◎きゅうり	麦茶、幼児:きな粉もち、乳児:きな粉おはぎ
12 水	ヤクルト、人参ス ティック	ナン、バターチキンカレー、コブサラダ、ラッシー、パイナップル	ナン、砂糖、◎すいとん粉、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、粉チーズ、バター、◎ヤクルト	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、◎にんじん、◎ねぎ、トマト、◎だいこん、きゅうり、レモン果汁、◎にんじん、コーン缶、◎干しいたけ、にんにく、パイナップル	麦茶、すいとん
13 木	牛乳、セロリス ティック	コロコロチャーシュー丼、なめこのみそ汁、ほうれん草のなめたけ和え、バナナ	米、◎ホットケーキ粉、◎グラニュー糖、はちみつ	◎牛乳、焼き豚、木綿豆腐、◎卵、錦糸卵、◎バター、米みそ、◎調製豆乳	バナナ、ほうれんそう、なめこ、もやし、にんじん、なめたけ、刻みのり、◎セロリー	豆乳、マドレーヌ
14 金	豆乳、きゅうりス ティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、いちご	米、中華ドレッシング、はるさめ、◎油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、ごま団子
15 土	ヤクルト、人参ス ティック	キャベツとベーコンの Pasta、牛乳、チキンナゲット、かぼちゃのサラダ、オレンジ	スパゲティ、マヨネーズ、◎蒸しパンミックス、油	牛乳、チキンナゲット、ハム、ベーコン、◎バター、◎ヤクルト、◎チーズ	かぼちゃ、オレンジ、◎にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、にんにく	麦茶、チーズ蒸しパン
17 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、わかめのみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、ブロッコリーのごまあえ、みかん	米、パン粉、三温糖、油、片栗粉	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、牛乳、すりごま	みかん、ブロッコリー、◎もも缶、◎みかん缶、◎バナナ、たまねぎ、もやし、ねぎ、生わかめ、◎セロリ	麦茶、フルーツヨーグルト
18 火	豆乳、きゅうりス ティック	菜飯スパゲティ、ベーコンとはくさいのスープ、ポテトグラタン、キャベツとツナのサラダ、りんご	スパゲティ、じゃがいも、フレンチドレッシング	◎牛乳、牛乳、無添加ウインナー、ベーコン、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、バター、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、はくさい、たまねぎ、◎きゅうり	牛乳、マシュマロサンド
19 水	ヤクルト、人参ス ティック	御飯、麩のすまし汁(みつば)、鮭のみそかつ、納豆の野菜和え、ぼんかん	米、◎ホットケーキ粉、パン粉、油、小麦粉、◎メープルシロップ、焼ふ、三温糖	◎牛乳、さけ、挽きわり納豆、◎卵、赤みそ、◎ヤクルト	ほうれんそう、ぼんかん、◎にんじん、えのきたけ、にんじん、みつば、ひじき	牛乳、ホットケーキ
20 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、すまし汁(かまぼこ)、さばのみそ煮、かぶの梅和え、バナナ	米、三温糖、砂糖、◎ごま油	◎牛乳、さば、かまぼこ、◎納豆、◎油揚げ、米みそ、◎ピザ用チーズ、かつお節	バナナ、かぶ、みつば、ねぎ、かぶ・葉、うめびしお、しょうが、◎セロリー	麦茶、油揚げの納豆ピザ
21 金	豆乳、きゅうりス ティック	食パン(ジャム)、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、ポパイサラダ、いちご	食パン、◎米、じゃがいも、ごまドレッシング、◎砂糖	鶏もも肉、◎スパム、ベーコン、◎調製豆乳	ほうれんそう、いちご、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、ブロッコリー、マーマレード、◎焼きのり、◎きゅうり	麦茶、スパムおにぎり
22 土	ヤクルト、人参ス ティック	きのこうどん、牛乳、肉団子のケチャップ煮、三色なます、オレンジ	ゆでうどん、◎ロイヤルローフ、◎マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、油揚げ、◎ヤクルト	オレンジ、だいこん、◎にんじん、きゅうり、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	麦茶、マヨネーズラスク
24 月	牛乳、セロリス ティック	チャーハン、豆腐スープ(にら)、手作りぎょうざ、チョレギサラダ、ぼんかん	米、◎たご焼き、ぎょうざの皮、油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ごま	レタス、ぼんかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、ピーマン、ねぎ、もみり、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎セロリー	牛乳、たご焼き
25 火	豆乳、きゅうりス ティック	ほうとう(山梨)、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布あえ、りんご	ゆでうどん、◎ロイヤルローフ、◎砂糖、油、小麦粉	◎牛乳、ちくわ、米みそ、◎きな粉、豚肉(ばら)、◎脱脂粉乳、◎バター、◎調製豆乳	りんご、キャベツ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、	牛乳、きな粉ミルクラスク
26 水	ヤクルト、人参ス ティック	ナン、バターチキンカレー、コブサラダ、ラッシー、パイナップル	ナン、砂糖、◎すいとん粉、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、粉チーズ、バター、◎ヤクルト	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、◎にんじん、◎ねぎ、トマト、◎だいこん、きゅうり、レモン果汁、◎にんじん、コーン缶、◎干しいたけ、にんにく、パイナップル	麦茶、すいとん
27 木	牛乳、セロリス ティック	お花寿司、麩のすまし汁(わかめ)、大根と鶏肉の煮物、ブロッコリーのバター醤油和え、バナナ	米、◎砂糖、砂糖、焼ふ(車ふ)	◎牛乳、◎絹ごし豆腐、鶏もも肉、◎クリームチーズ、棒チーズ、バター	バナナ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、焼きのり、◎いちご、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、ティラミス風ケーキ
28 金	豆乳、きゅうりス ティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、いちご	米、中華ドレッシング、はるさめ、◎油、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが、◎きゅうり	牛乳、ごま団子
29 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、オレンジ	蒸し中華麺、◎ロイヤルローフ、◎マーガリン、砂糖、ごま油、片栗粉、◎グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ、◎ヤクルト	オレンジ、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)、きゅうり	麦茶、シュガートースト
31 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、わかめのみそ汁、豆腐バーグのあんかけ、ブロッコリーのごまあえ、みかん	米、◎さといも、◎上新粉、◎砂糖、パン粉、三温糖、油、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、淡色みそ、牛乳、すりごま	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ねぎ、生わかめ、◎セロリ	麦茶、さと羊のみたらし団子

☆ 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	507kcal	19.8g	17.2g	201mg	2.6mg	159μg	0.32mg	0.36mg	38mg
3歳未満児	457kcal	17.8g	15.7g	210mg	2.6mg	169μg	0.29mg	0.34mg	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。

5日 精進料理
11日 鏡開き
27日 お誕生会

