

# 令和4年2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火	豆乳、きゅうりスティック	菜飯、みそ汁(もやし)、かぼちゃコロッケ、白菜ののりあえ、りんご	米、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉、油、焼ふ、○砂糖	○牛乳、○卵、米みそ、油揚げ、○無塩バター、◎調製豆乳	りんご、かぼちゃ(冷凍)、はくさい、もやし、きゅうり、コーン缶、キャベツ、にんじん、刻みのり、こんぶ(だし用)、◎きゅうり	牛乳、お好みカップケーキ
2水	ヤクルト、人参スティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、なすのグラタン、シーザーサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、クルトン	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、卵、無添加ウインナー、ベーコン、とろけるチーズ、粉チーズ、◎ヤクルト	バナナ、たまねぎ、なす、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、◎にんじん、レタス、トマトピューレ、きゅうり、にんじん、レモン果汁	麦茶、フルーツヨーグルト
3木	牛乳、セロリスティック	鬼ぎり、うち豆汁、ししゃものフライ、きゅうりとわかめの酢の物、みかん	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖	◎牛乳、ししゃも、かにかまぼこ、○ホイップクリーム、うち豆	みかん、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、オニシユ
4金	豆乳、きゅうりスティック	ロールパン(ジャム)、きのこスープ、鶏のバーベキュー焼き、コールスローサラダ、いちご	ロールパン、○さつまいも、コールスロードレッシング、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ベーコン、○無塩バター、○黒ごま、◎調製豆乳	キャベツ、いちご、えのきたけ、にんじん、しめじ、いちごジャム、にんにく、◎きゅうり	牛乳、さつまいもスティックパイ
5土	ヤクルト、人参スティック	塩焼きそば、牛乳、焼き餃子、白菜のナムル、オレンジ	焼きそばめん、○食パン、○ねぎごま、油、砂糖、ごま油、○グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、えび、いか、◎ヤクルト	はくさい、キャベツ、オレンジ、◎にんじん、もやし、にんじん、きゅうり	麦茶、ごまトースト
7月	牛乳、セロリスティック	御飯、かき玉汁(ねぎ)、鮭のあけぼの焼き、大根のゆかりあえ、デコボン	米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、片栗粉	◎牛乳、さけ、○卵、卵、○バター、粉チーズ、○調製豆乳	デコボン、だいこん、ねぎ、にんじん、◎セロリー	豆乳、マドレーヌ
8火	豆乳、きゅうりスティック	タンメン、牛乳、揚げワンタン、切り干し大根サラダ、りんご	ゆで中華めん、○米、中華ドレッシング、油、○砂糖、砂糖、ごま油、○油	牛乳、○牛肉(肩)、豚肉(ばら)、ハム、かまぼこ、◎調製豆乳	りんご、にんじん、もやし、キャベツ、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、○焼きのり、○しょうが、◎きゅうり	麦茶、牛しぐれおにぎり
9水	ヤクルト、人参スティック	チキンカレー、トマトスープ、ブロッコリーサラダ、バナナ	米、○ロイヤルローフ、マヨネーズ、○砂糖、油、パン粉	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○卵、ハム、◎ヤクルト	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、◎にんじん、トマト、レタス、にんじん、マッシュルーム、パセリ	牛乳、フレンチトースト
10木	牛乳、セロリスティック	梅干し御飯、豚汁、甘鯛のみそねぎ焼き、きゅうりの昆布和え、みかん	米、○クレープシート、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、たい、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、油揚げ	みかん、○バナナ、きゅうり、ねぎ、キャベツ、だいこん、うめ干し、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、◎セロリー	牛乳、バナナクレープ
11金	☆ 建国記念日 ☆					
12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、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ、◎ヤクルト	オレンジ、ほうれん草、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、今川焼(カスタード)
14月	牛乳、セロリスティック	チキンカレー、ハートのスープ、ハートウインナー、アイスポテト、デコボン	じゃがいも、米、○グラニュー糖、油、スパゲティ	◎牛乳、鶏もも肉、香薫ウインナー、○つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、バター、○調製豆乳	デコボン、たまねぎ、にんじん、にんにく、◎セロリー	豆乳、ハートパイ
15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、ブロッコリーサラダ、バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、トマトピューレ、にんじん、◎きゅうり	麦茶、フルーツヨーグルト
16水	ヤクルト、人参スティック	焼き鳥丼、なめこのみそ汁、きゅうりとわかめの酢の物、みかん	米、○コーンフロスティ、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ、◎ヤクルト	みかん、たまねぎ、きゅうり、◎にんじん、なめこ、ねぎ、みつば、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、コーンフレーク
17木	牛乳、セロリスティック	菜飯、みそ汁(もやし)、鮭の胡麻照り焼き、白菜ののりあえ、りんご	米、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、米みそ、油揚げ、黒ごま	りんご、○バナナ、はくさい、もやし、きゅうり、にんじん、刻みのり、◎セロリー	牛乳、バナナココア
18金	豆乳、きゅうりスティック	ロールパン(ジャム)、きのこスープ、鶏のバーベキュー焼き、コールスローサラダ、いちご	ロールパン、コールスロードレッシング、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、ベーコン、◎調製豆乳	キャベツ、いちご、えのきたけ、にんじん、しめじ、いちごジャム、にんにく、◎きゅうり	麦茶、菜飯おにぎり
19土	ヤクルト、人参スティック	ためきうどん、牛乳、はんぺんのバター焼き、もやしの胡麻和え、オレンジ	ゆでうどん、○ロイヤルローフ、○マーガリン、天かす、○グラニュー糖	牛乳、はんぺん、かまぼこ、バター、◎ヤクルト	もやし、オレンジ、◎にんじん、ほうれん草、きゅうり、カットわかめ	麦茶、シュガートースト
21月	牛乳、セロリスティック	御飯、かき玉汁(ねぎ)、鮭のあけぼの焼き、大根のゆかりあえ、デコボン	米、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、片栗粉	◎牛乳、さけ、○卵、卵、○バター、粉チーズ、○調製豆乳	デコボン、だいこん、ねぎ、にんじん、◎セロリー	豆乳、マドレーヌ
22火	豆乳、きゅうりスティック	タンメン、牛乳、揚げワンタン、切り干し大根サラダ、りんご	ゆで中華めん、○米、中華ドレッシング、油、○砂糖、砂糖、ごま油、○油	牛乳、○牛肉(肩)、豚肉(ばら)、ハム、かまぼこ、◎調製豆乳	りんご、にんじん、もやし、キャベツ、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、○焼きのり、○しょうが、◎きゅうり	麦茶、牛しぐれおにぎり
23水	☆ 天皇誕生日 ☆					
24木	牛乳、セロリスティック	フィッシュバーガー、コーンスープ、サイコロサラダ、みかん	バーガーパン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、◎牛乳、○いちごのホイップクリーム、チーズ	みかん、コーン(冷凍)、たまねぎ、にんじん、○いちご、きゅうり、キャベツ、◎セロリー	麦茶、いちごのタルト
25金	豆乳、きゅうりスティック	納豆御飯、もずくのすまし汁、鶏肉のごまみそ焼、野菜炒め、いちご	米、○砂糖、○はちみつ、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、納豆、かまぼこ、○バター、○アーモンド(スライス)、ごま、米みそ、◎調製豆乳	キャベツ、いちご、もやし、にんじん、もずく、ピーマン、葉ねぎ、あおのり、◎きゅうり	牛乳、フロランタン
26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、ポパイサラダ、オレンジ	○ロイヤルローフ、スパゲティ、ごまドレッシング、○マヨネーズ	牛乳、チキンナゲット、たらこ、ベーコン、バター、◎ヤクルト	ほうれん草、オレンジ、◎にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、マヨネーズラスク
28月	牛乳、セロリスティック	チキンカレー、福神漬、牛乳、プチサラダ、デコボン	米、じゃがいも、油、セパレートドレッシング	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉	デコボン、福神漬、ブロッコリー、○バナナ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、にんじん、○いちご、ミニトマト、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんにく、◎セロリー	麦茶、フルーツポンチ

☆ 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	533kcal	20.5g	19.4g	197mg	2.3mg	187μg	0.31mg	0.37mg	34mg
3歳未満児	474kcal	18.4g	17.6g	205mg	2.4mg	185μg	0.29mg	0.34mg	29mg

1日 精進料理  
3日 節分  
14日 バレンタインデー  
24日 誕生日

★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。