

# 令和4年3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	御飯、具だくさん汁、高野豆腐のから揚げ、 ブロッコリーのごま酢あえ、いちご	米、さといも、 片栗粉、油、三温糖	○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、 凍り豆腐、油揚げ、すりごま、 ◎調製豆乳	○バナナ、いちご、ブロッコリー、にんじ ん、 だいこん、ごぼう、きゅうり、	牛乳、 バナナココア
2 水	ヤクルト、人参ス ティック	きつねうどん、牛乳、さわらの塩焼き、 なめこおろし和え、みかん	ゆでうどん、砂糖	○牛乳、牛乳、さわら、 味付きいなり、◎ヤクルト	みかん、きゅうり、◎にんじん、はくさい、 ○もも缶、ねぎ、にんじん、 なめこ、だいこん	麦茶、 フルーチェ
3 木	牛乳、セロリス ティック	カップ寿司、はまぐりの潮汁、 大根と鶏肉の煮物、菜の花のお浸し、 デコボン	米、○小麦粉、 ○白玉粉、手まり麩、 ○砂糖、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、○つぶしあん(砂糖添加)、 はまぐり、魚肉ソーセージ、むきえび、 でんぶ、スクランブルエッグ、かつお節	なばな、デコボン、だいこん、にんじん、 きゅうり、葉ねぎ、さやえんどう、 ◎セロリー	麦茶、 桜餅
4 金	豆乳、きゅうりス ティック	ブリオッシュ、キャベツとはるさめのスープ、 鶏肉のオレンジ焼き、ブロッコリーサラダ、 バナナ	ブリオッシュ、 ○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、はるさめ、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ハム、 ○無塩バター、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、 ○ほうれんそう、マーマレード、 ◎きゅうり	牛乳、 ほうれん草クッキー
5 土	ヤクルト、人参ス ティック	塩ラーメン、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、 ○ホットケーキ粉、 ○マヨネーズ、ごま油	牛乳、○ツナ水煮缶、焼き豚、 ○卵、○牛乳、なると、ごま、 ◎ヤクルト	オレンジ、もやし、◎にんじん、にんじん、 ねぎ、○たまねぎ、カットわかめ	麦茶、ツナパン
7 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、なめこのみそ汁、鶏のから揚げ、 納豆和え、デコボン	米、 ○じゃがいも(ダイス)、 油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、 挽きわり納豆、米みそ、 ○ペーコン、◎調製豆乳	デコボン、ほうれんそう、なめこ、にんじん、 ○たまねぎ、たくあん(みじん)、しょうが、 にんにく、◎セロリー	豆乳、 ベーコンポテトパイ
8 火	豆乳、きゅうりス ティック	クリームスープパゲティ、 チキンナゲット、キャベツサラダ、いちご	○米、スパゲティ、 フレンチドレッシング	チキンナゲット、牛乳、生クリーム、 ○鮭そぼろ、ハム、えび、いか、 ○ダイスチーズ、◎調製豆乳	キャベツ、いちご、マッシュルーム、 たまねぎ、しめじ、○焼きのり、 ◎きゅうり	麦茶、 鮭チーズおにぎり
9 水	ヤクルト、人参ス ティック	ふわふわ丼、みそ汁(しいたけ)、 きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、○クレープシート、 砂糖、焼ふ、三温糖	○牛乳、卵、鶏ひき肉、○ホイップクリーム、 米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、 ごま、◎ヤクルト	オレンジ、きゅうり、○いちご、◎にんじん、 たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、あさつき、 刻みのり、カットわかめ	牛乳、 いちごのクレープ
10 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、わかめスープ、回鍋肉、 春雨サラダ、りんご	米、中華ドレッシング、 はるさめ、砂糖、油	◎牛乳、○バナナ、○アイスクリーム、 豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、しいたけ、カットわかめ、 ◎セロリー	麦茶、 選べるアイス
11 金	豆乳、きゅうりス ティック	わかめおにぎり、鶏肉のカレー焼き、 ナポリタン、サイコロサラダ、みかん	米、スパゲティ、 じゃがいも(ダイス)、 油、はちみつ	鶏もも肉、チーズ、◎調製豆乳	みかん、にんじん、きゅうり、 コーン、にんにく、◎きゅうり	麦茶、 ハーベスト ビスケット(防災食)
12 土	ヤクルト、人参ス ティック	カレーうどん、牛乳、はんぺんのパン粉焼き、 小松菜とコーンの和え物、バナナ	ゆでうどん、パン粉、 オリーブ油、油、砂糖	牛乳、はんぺん、 豚肉(肩ロース)、油揚げ、 ◎ヤクルト	こまつな、バナナ、◎にんじん、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、 コーン缶、パセリ	麦茶、 ジャムソフト
14 月	牛乳、セロリス ティック	ごま塩御飯、豚汁、ぶりの照り焼き、 かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、 ○食パン(10枚切り)、 油、砂糖、片栗粉、 ごま油	◎牛乳、ぶり、○牛乳、○卵、鶏ひき肉、 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、 ○バター、○スライスチーズ、油揚げ、ごま、 ◎調製豆乳	りんご、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、◎セロリー	豆乳、 クロックムッシュ
15 火	豆乳、きゅうりス ティック	焼きそば、牛乳、揚げワンタン、 白菜のナムル、みかん	焼きそばめん、油、 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、◎調製豆乳	○バナナ、はくさい、みかん、 ◎きゅうり、きゅうり、キャベツ、 もやし、にんじん	麦茶、 バナナココア
16 水	ヤクルト、人参ス ティック	チキンカレー、牛乳、福神漬け、 プチサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○スパゲティ、 油、セバレットドレッシング、 ○オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、◎ヤクルト	バナナ、○たまねぎ、福神漬け、ブロッコリー、◎にんじん、 たまねぎ、にんじん、○しめじ、○えのきたけ、ミニトマト、 ○しいたけ、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんにく	麦茶、 きのこスパゲティ
17 木	牛乳、セロリス ティック	オムライス、たまねぎとほうれん草のスープ、 ゆでウインナー、マッシュポテトサラダ、 デコボン	じゃがいも(ダイス)、 米、マヨネーズ、油	◎牛乳、薄焼き卵、ウインナー、 鶏もも肉、バター	たまねぎ、デコボン、ほうれんそう、 にんじん、コーン缶、コーン(冷凍)、 ◎セロリー	麦茶、 お誕生日 ショートケーキ
18 金	豆乳、きゅうりス ティック	エビピラフ、コーンスープ、さけのムニエル、 サイコロサラダ、いちご	米、じゃがいも(ダイ ス)、 ○砂糖、小麦粉	牛乳、○牛乳、さけ、○卵、えび(むき身)、 ○ホイップクリーム、チーズ、ペーコン、 バター、◎調製豆乳	いちご、たまねぎ、コーン(冷凍)、 にんじん、きゅうり、○いちご、 ◎きゅうり	麦茶、 手作りプリン
19 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、 ワッフル
21 月	☆ 春分の日 ☆					
22 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、 チキンナゲット、キャベツサラダ、みかん	スパゲティ、○米、 フレンチドレッシング、 油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、 ○鮭そぼろ、ハム、 ○ダイスチーズ、◎調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、みかん、 トマトピューレ、にんじん、 ○焼きのり、◎きゅうり	麦茶、 鮭チーズおにぎり
23 水	ヤクルト、人参ス ティック	ふわふわ丼、みそ汁(しいたけ)、 きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	米、○クレープシート、 砂糖、焼ふ、三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、○ホイップクリーム、 米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、 ごま、◎ヤクルト	バナナ、○みかん缶、きゅうり、◎にんじん、 たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、あさつき、 刻みのり、カットわかめ	牛乳、 みかんクレープ
24 木	牛乳、セロリス ティック	赤飯、すまし汁(湯葉)、鱈の西京焼き、 菜の花と卵の和え物、デコボン	米、もち米、 ○上新粉、○砂糖、 砂糖、油、○片栗粉	◎牛乳、さわら、卵、○つぶしあん(砂糖添加)、 あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、 干し湯葉	なばな、デコボン、○いちご、 葉ねぎ、◎セロリー	麦茶、 いちご大福
25 金	豆乳、きゅうりス ティック	ブリオッシュ、キャベツとはるさめのスープ、 鶏肉のオレンジ焼き、ブロッコリーサラダ、 いちご	ブリオッシュ、マヨネ ーズ、はるさめ	○牛乳、鶏もも肉、ハム、◎調 製豆乳	いちご、ブロッコリー、キャベツ、マーマ レード、ねぎ、◎きゅうり	牛乳、マシュマロ サンド
26 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、 切り干し大根サラダ、オレンジ	蒸し中華麺、○ロイヤルローフ、 中華ドレッシング、○マヨネーズ、 砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 ハム、◎ヤクルト	オレンジ、ねぎ、◎にんじん、○コーン缶、 にんじん、たけのこ(水煮缶)、きゅうり、 切り干しだいこん、○たまねぎ	麦茶、 コーンマヨトースト
28 月	牛乳、セロリス ティック	ごま塩御飯、豚汁、ぶりの照り焼き、 かぼちゃのそぼろ煮、りんご	米、 ○食パン(10枚切り)、 油、砂糖、片栗粉、 ごま油	◎牛乳、ぶり、○牛乳、○卵、鶏ひき肉、 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○ハム、 ○バター、○スライスチーズ、油揚げ、ごま、 ◎調製豆乳	りんご、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、◎セロリー	豆乳、 クロックムッシュ
29 火	豆乳、きゅうりス ティック	わかめラーメン、牛乳、揚げワンタン、 白菜のナムル、いちご	ゆで中華めん、油、 砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、 ◎調製豆乳	○バナナ、はくさい、いちご、きゅうり、 ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、 バナナココア
30 水	ヤクルト、人参ス ティック	チキンカレー、牛乳、福神漬け、 プチサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○スパゲティ、 油、セバレットドレッシング、 ○オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、◎ヤクルト	バナナ、○たまねぎ、福神漬け、ブロッコリー、◎にんじん、 たまねぎ、にんじん、○しめじ、○えのきたけ、ミニマト、 ○しいたけ、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんにく	麦茶、 きのこスパゲティ
31 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、わかめスープ、回鍋肉、 春雨サラダ、デコボン	米、○フライドポテト、 中華ドレッシング、はるさめ、 ○油、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 ハム、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、ピーマン、しいたけ、 カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 フライドポテト



## ☆ 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	493kcal	19.4g	17.7g	174mg	2.2mg	172 μg	0.30mg	0.35mg	39mg
3歳未満児	447kcal	17.5g	16.1g	186mg	2.3mg	178 μg	0.29mg	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  
3日 ひなまつり  
11日 お別れ遠足  
17日 お誕生日会  
24日 卒業お祝いメニュー  
【ピンク字】  
年長さんのリクエストです☆