

# 令和4年4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 金	豆乳、 きゅうりスティック	わかめごはん、豆腐みそ汁(なめこ)、 高野豆腐とじゃがいもの煮物、 キャベツの昆布サラダ、バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、 油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、○ウインナー、 凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、 ◎調製豆乳	バナナ、キャベツ、にんじん、なめこ、 きゅうり、ねぎ、さやえんどう、塩こんぶ、 ◎きゅうり	牛乳、 ウインナーパイ
2 土	ヤクルト、 人参スティック	塩ラーメン、牛乳、シュウマイ、 きゅうりと大根のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○ロイヤルローフ、 ○マーガリン、砂糖、ごま油、 ○グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、 焼き豚、なると	グレープフルーツ、◎にんじん、だいこん、 きゅうり、大豆もやし、にんじん、ねぎ	麦茶、 シュガートースト
4 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、かぶのみそ汁、鶏のしょうが焼き、 揚げなすの田楽、りんご	米、○ホットケーキ粉、 油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○つぶしあん ○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、 ○調製豆乳	なす、りんご、かぶ、しめじ、 ねぎ、◎セロリー	豆乳、 どら焼き
5 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、 フライドポテト、だいこんサラダ、いちご	フライドポテト、スパゲティ、 ○ホットケーキ粉、油、 セバレットドレッシング、○砂糖、 ○紫芋パウダー、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ○ホイップクリーム、 ハム、○無塩バター、◎調製豆乳	だいこん、たまねぎ、きゅうり、いちご、 トマトピューレ、にんじん、◎きゅうり	麦茶、 紫芋クッキークリーム
6 水	ヤクルト、 人参スティック	焼き鳥丼、みそ汁(だいこん)、 キャベツの酢の物、パインアップル	米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ、ごま、◎ヤクルト	キャベツ、パインアップル、たまねぎ、 ◎にんじん、だいこん、ねぎ、みつば、 万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、 マシュマロサンド
7 木	牛乳、 セロリスティック	マーボー丼、白菜スープ、 ブロッコリーの中華和え、グレープフルーツ	米、○コーンフロスティ、片栗粉、 中華ドレッシング、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ハム、米みそ	グレープフルーツ、はくさい、ブロッコリー、 もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、◎セロリー	牛乳、 コーンフレーク
8 金	豆乳、 きゅうりスティック	食パン(ジャム)、ミネストローネスープ、 白身魚のフライ、和風サラダ、バナナ	食パン、○小麦粉、○三温糖、 ○オリーブ油、パン粉、油、 シエルマカロニ、小麦粉	○牛乳、かたい、ベーコン、卵、 ◎調製豆乳	バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、 ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、 いちごジャム、たまねぎ、◎きゅうり	牛乳、 手作りちんすこう
9 土	ヤクルト、 人参スティック	ほうとう、牛乳、ちくわのマヨ焼き、 小松菜のごま和え、オレンジ	ゆでうどん、 ○クレープシート、 マヨネーズ、油	牛乳、◎ヤクルト、ちくわ、 ○ホイップクリーム、米みそ、 豚肉(ばら)、すりごま	◎バナナ、こまつな、オレンジ、 ◎にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、 しめじ、ごぼう	麦茶、 バナナクレープ
11 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、かき玉汁(ねぎ)、鶏肉の治部煮、 れんこんのたらまヨ和え、りんご	米、生ふ、○ホットケーキ粉、 片栗粉、○油、砂糖、○黒砂糖、 マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、 たらこ、○無塩バター	りんご、ほうれんそう、れんこん、きゅうり、 ねぎ、にんじん、◎セロリー	牛乳、サーターア ンダギー
12 火	豆乳、きゅうりス ティック	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、 中華風サラダ、いちご	蒸し中華麺、○米、油、 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、○鮭そぼろ、かにかまぼこ、 ○ダイスターズ、えび、いか、◎調製豆乳	もやし、キャベツ、いちご、にんじん、 きゅうり、さやえんどう、○焼きのり、 ◎きゅうり	麦茶、 鮭チーズおにぎり
13 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、まいたけのみそ汁、鮭の胡麻照り焼き、 キャベツのお浸し、パインアップル	米、○さつまいも、○油、 砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、さけ、米みそ、 かつお節、黒ごま、◎ヤクルト	こんぶ(だし用)、パインアップル、◎にんじん、 キャベツ、まいたけ、きゅうり、はくさい、 にんじん	牛乳、 さつまいもの かりんとう
14 木	牛乳、 セロリスティック	ロールパン、おくらスープ、ポークビーンズ、 大根とホタテのサラダ、グレープフルーツ	ロールパン、○ホットケーキ粉、 じゃがいも(ダイス)、マヨネーズ、 油、○メープルシロップ、砂糖	◎牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、 大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶	だいこん、グレープフルーツ、にんじん、◎バナナ、 ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、オクラ、コーン缶、 パセリ、◎セロリー	麦茶、 バナナケーキ
15 金	豆乳、 きゅうりスティック	赤飯、豚汁、さばの利休焼き、 納豆和え、バナナ	米、もち米、○上新粉、 ○砂糖、○片栗粉、 ごま油	さば、○つぶしあん(砂糖添加)、挽きわり納豆、 豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 あずき(乾)、油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、ほうれんそう、にんじん、○いちご、 だいこん、ねぎ、ごぼう、たくあん(みじん)、 ◎きゅうり	麦茶、 いちご大福
16 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、 ブロッコリーのミモザサラダ、オレンジ	スパゲティ、○小麦粉、 ○強力粉、マヨネーズ、○砂糖、 ○パン粉、○油、○片栗粉、 ○ごま油	牛乳、チキンナゲット、 ○鶏ひき肉、たらこ、卵、ハム、 バター、◎ヤクルト	ブロッコリー、オレンジ、◎にんじん、 たまねぎ、たまねぎ、○たけのこ(ゆで)、 万能ねぎ、刻みのみ、○しょうが、 ○干しいたけ	麦茶、 手作り肉まん
18 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、かぶのみそ汁、鶏のしょうが焼き、 揚げなすの田楽、りんご	米、○ホットケーキ粉、 油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○つぶしあん、 ○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、 ○調製豆乳	なす、りんご、かぶ、しめじ、 ねぎ、◎セロリー	豆乳、 どら焼き
19 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、 フライドポテト、だいこんサラダ、いちご	フライドポテト、スパゲティ、 ○ホットケーキ粉、油、 セバレットドレッシング、○砂糖、 ○紫芋パウダー、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 ○ホイップクリーム、ハム、 ○無塩バター、◎調製豆乳	だいこん、たまねぎ、きゅうり、いちご、 トマトピューレ、にんじん、◎きゅうり	麦茶、 紫芋クッキークリーム
20 水	ヤクルト、 人参スティック	焼き鳥丼、みそ汁(だいこん)、 キャベツの酢の物、パインアップル	米、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛みそ)、ごま、 ◎ヤクルト	キャベツ、パインアップル、たまねぎ、 ◎にんじん、だいこん、ねぎ、みつば、 万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、 マシュマロサンド
21 木	牛乳、 セロリスティック	マーボー丼、白菜スープ、 ブロッコリーの中華和え、グレープフルーツ	米、○コーンフロスティ、片栗粉、 中華ドレッシング、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ハム、米みそ	グレープフルーツ、はくさい、ブロッコリー、 もやし、ねぎ、にんじん、しょうが、◎セロリー	牛乳、 コーンフレーク
22 金	豆乳、 きゅうりスティック	食パン(ジャム)、クラムチャウダー、 白身魚のフライ、和風サラダ、バナナ	食パン、じゃがいも、○小麦粉、 小麦粉、○三温糖、○オリーブ油、 パン粉、油	○牛乳、牛乳、かたい、あさり、 卵、バター、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム、 マッシュルーム、◎きゅうり	牛乳、 手作りちんすこう
23 土	ヤクルト、 人参スティック	ジャージャー麺、牛乳、焼き餃子、 ほうれん草のナムル、オレンジ	蒸し中華麺、○食パン、 ○マーガリン、砂糖、 ○砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ、 ○きな粉、◎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、 きな粉トースト
25 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、かき玉汁(ねぎ)、鶏肉の治部煮、 れんこんのたらまヨ和え、りんご	米、生ふ、○ホットケーキ粉、 片栗粉、○油、砂糖、○黒砂糖、 マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 卵、たらこ、○無塩バター	りんご、ほうれんそう、れんこん、きゅうり、 ねぎ、にんじん、◎セロリー	牛乳、サーターア ンダギー
26 火	豆乳、きゅうりス ティック	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、 中華風サラダ、いちご	蒸し中華麺、○米、油、 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、○鮭そぼろ、 かにかまぼこ、○ダイスターズ、 えび、いか、◎調製豆乳	もやし、キャベツ、いちご、にんじん、きゅうり、 さやえんどう、○焼きのり、◎きゅうり	麦茶、 鮭チーズおにぎり
27 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、まいたけのみそ汁、鮭の胡麻照り焼き、 キャベツのお浸し、パインアップル	米、○さつまいも、○油、 砂糖、○グラニュー糖	○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛み そ)、 かつお節、黒ごま、◎ヤクルト	こんぶ(だし用)、パインアップル、◎にんじん、 キャベツ、まいたけ、きゅうり、はくさい、 にんじん	牛乳、 さつまいもの かりんとう
28 木	牛乳、 セロリスティック	天丼と小うどんのセット、 マカロニサラダ、グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、ゆでうどん、 マカロニ、小麦粉、○砂糖、油、 マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、えび、○無塩バター、○卵、 ハム、○牛乳、○ホイップクリーム	グレープフルーツ、かぼちゃ、きゅうり、 にんじん、◎セロリー	麦茶、 クマさんマフィン
29 金	☆ 昭和の日					
30 土	ヤクルト、 人参スティック	キャベツとベーコンのパスタ、牛乳、 ウインナーソーテー、マセドアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、 ○ベーグル、 じゃがいも(ダイス)、油	牛乳、香薫ウインナー、チーズ、 ベーコン、バター、◎ヤクルト	オレンジ、◎にんじん、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、にんにく	麦茶、 ベーグルサンド



## ☆ 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	544kcal	20.4g	19.6g	255mg	2.2mg	171 μg	0.34mg	0.36mg	42mg
3歳未満児	473kcal	17.8g	17.3g	238mg	2.2mg	176 μg	0.31mg	0.33mg	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  
15日 創立記念  
28日 誕生会

☆今年度も安全で安心なおいしい  
給食を提供していきます。  
よろしくお願ひします。

