

令和4年5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		(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	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	
2月	牛乳、セロリスティック	鯉のぼりいなり、すまし汁(えのき)、鯉の照り焼き、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、味付きいなり、かにかまぼこ、ちくわ	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、コーン缶、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、鯉のぼりパウム
3火		☆ 憲法記念日 ☆				
4水		☆ みどりの日 ☆				
5木		☆ こどもの日 ☆				
6金	豆乳、きゅうりスティック	プティボワン、きのこスープ、コロッケ、コールスローサラダ、いちご	じゃがいも、○米、プティボワン、パン粉、小麦粉、油、コールスロードレッシング	豚ひき肉、ハム、卵、ベーコン、◎調製豆乳	キャベツ、いちご、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、◎きゅうり	麦茶、わかめおにぎり
7土	ヤクルト、人参スティック	焼きうどん、牛乳、ウインナー、ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	ゆでうどん、油、○グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、香薫ウインナー、かつお節、◎ヤクルト	ほうれんそう、オレンジ、◎にんじん、キャベツ、もやし、にんじん、なめたけ、ねぎ	麦茶、シュガーパイ
9月	牛乳、セロリスティック	御飯、若竹汁、揚げ里芋の甘辛、野菜のごま酢あえ、バナナ	米、さといも(冷凍)、片栗粉、油、砂糖、三温糖	◎牛乳、○アイスクリーム、すりごま	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、○ブルーベリーソース、○いちごソース、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、パニアアイス(選べるソース)
10火	豆乳、きゅうりスティック	いかの和風スパゲティ、牛乳、ポテトのチーズ焼き、ごぼうサラダ、りんご	○コッペパン、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、○油、○砂糖	牛乳、いか、ハム、チーズ、バター、○きな粉、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、パセリ、こんぶ(だし用)、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、揚げパン
11水	ヤクルト、人参スティック	御飯、中華スープ(にら卵)、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、○焼ふ、中華ドレッシング、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ、○調製豆乳、◎ヤクルト	パイナップル、◎にんじん、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが	豆乳、お麩のカレースナック
12木	牛乳、セロリスティック	ロールパン、レタススープ、タンドリーチキン、ブロッコリーサラダ、メロン	ロールパン、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム、ベーコン	メロン、ブロッコリー、レタス、マッシュルーム、えのきたけ、◎セロリー	牛乳、マシュマロサンド
13金	豆乳、きゅうりスティック	グリーンピース御飯、さつまいものみそ汁、さばの竜田揚げ、小松菜のりあえ、いちご	米、さつまいも、油、片栗粉	○牛乳、さば、米みそ、◎調製豆乳	○バナナ、こまつな、いちご、グリーンピース、にんじん、ねぎ、刻みのり、こんぶ(だし用)、しょうが、◎きゅうり	牛乳、バナナココア
14土	ヤクルト、人参スティック	みそラーメン、牛乳、焼き餃子、きゅうりと大根のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、○ロイヤルローフ、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、なると、◎ヤクルト	オレンジ、◎にんじん、だいこん、○コーン缶、キャベツ、きゅうり、コーン、大豆もやし、○たまねぎ、ねぎ	麦茶、コーンマヨトースト
16月	牛乳、セロリスティック	チキンカレー、牛乳、だいこんサラダ、バナナ	米、じゃがいも、セバレートドレッシング、油	牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト、鶏もも肉、ハム	バナナ、だいこん、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん、にんにく、◎セロリー	麦茶、フルーツヨーグルト
17火	豆乳、きゅうりスティック	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、白菜のナムル、りんご	ちゃんぽん麺、○米、油、ごま油、○砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、○米みそ(淡色辛みそ)、○ごま、◎調製豆乳	りんご、はくさい、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、◎きゅうり	麦茶、みそ焼きおにぎり
18水	ヤクルト、人参スティック	御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、肉じゃが、キャベツのゆかりあえ、パイナップル	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、◎ヤクルト、豚肉(肩ロース)、米みそ、○バター、○卵	パイナップル、キャベツ、にんじん、◎にんじん、たまねぎ、さやえんどう、カットわかめ	牛乳、紅茶クッキー
19木	牛乳、セロリスティック	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬け焼き、きゅうりとえのきたけの酢の物、メロン	米、○砂糖、砂糖、さといも	◎牛乳、かじき、○牛乳、米みそ、木綿豆腐、かにかまぼこ、油揚げ	メロン、きゅうり、○みかん缶、○もも缶、えのきたけ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、○かんとん、◎セロリー	麦茶、牛乳寒天
20金	豆乳、きゅうりスティック	ブリオッシュ、たまねぎとほうれん草のスープ、ポークビーンズ、大根とホタテのサラダ、いちご	ブリオッシュ、○ホットケーキ粉、じゃがいも(ダイス)、マヨネーズ、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、○卵、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶、○バター、◎調製豆乳	だいこん、たまねぎ、いちご、にんじん、ホールトマト缶詰、ほうれんそう、きゅうり、パセリ、◎きゅうり	牛乳、マドレーヌ
21土	ヤクルト、人参スティック	塩焼きそば、牛乳、シュウマイ、中華風サラダ、オレンジ	焼きそばめん、○クレープシート、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、えび、いか、◎ヤクルト	○バナナ、もやし、キャベツ、オレンジ、◎にんじん、にんじん、きゅうり	麦茶、バナナクレープ
23月	牛乳、セロリスティック	御飯、若竹汁、たらの甘辛揚げ、野菜のごま酢あえ、バナナ	米、油、○たこ焼き、片栗粉、砂糖、三温糖	○牛乳、◎牛乳、たら、すりごま	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、◎セロリー	牛乳、たこ焼き
24火	豆乳、きゅうりスティック	いかの和風スパゲティ、牛乳、手作り伊達巻、ごぼうサラダ、りんご	○コッペパン、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、○油、○砂糖	牛乳、卵、いか、ハム、はんぺん、バター、○きな粉、◎調製豆乳	りんご、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、マッシュルーム缶、にんじん、パセリ、こんぶ(だし用)、刻みのり、◎きゅうり	麦茶、揚げパン
25水	ヤクルト、人参スティック	御飯、中華スープ(にら卵)、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、○焼ふ、中華ドレッシング、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ、○調製豆乳、◎ヤクルト	パイナップル、◎にんじん、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが	豆乳、お麩のカレースナック
26木	牛乳、セロリスティック	手巻き寿司、もずくのすまし汁、鶏のから揚げ、キャベツの酢の物、メロン	米、○ロイヤルローフ、砂糖、○メープルシロップ、油、片栗粉、マヨネーズ、○砂糖、○粉糖	◎牛乳、鶏もも肉、卵(厚焼き卵)、○牛乳、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、○卵、かまぼこ、ごま	メロン、キャベツ、きゅうり、もずく、○キウイフルーツ(黄)、焼きのり、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく、◎セロリー	麦茶、フレンチトーストフルーツ添え
27金	豆乳、きゅうりスティック	ふりかけ御飯、さつまいものみそ汁、さばの竜田揚げ、小松菜のりあえ、いちご	米、さつまいも、油、片栗粉	○牛乳、さば、米みそ、◎調製豆乳	○バナナ、こまつな、いちご、にんじん、ねぎ、刻みのり、しょうが、◎きゅうり	牛乳、バナナココア
28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、酢みそ和え、オレンジ	ゆでうどん、○強力粉、砂糖、○油、○三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、○モッツァレラチーズ、油揚げ、白みそ、◎ヤクルト	オレンジ、◎にんじん、キャベツ、きゅうり、○ホールトマト缶詰、にんじん、なめこ、しめじ、えのきたけ、○たまねぎ、ねぎ、しいたけ、カットわかめ	麦茶、マルゲリータピザ
30月	牛乳、セロリスティック	チキンカレー、牛乳、だいこんサラダ、バナナ	米、じゃがいも、○板こんにゃく、セバレートドレッシング、油、○砂糖	牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ハム、○米みそ	バナナ、○だいこん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリー	麦茶、味噌田楽
31火	豆乳、きゅうりスティック	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、白菜のナムル、りんご	ちゃんぽん麺、○米、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、◎調製豆乳	りんご、はくさい、きゅうり、もやし、キャベツ、コーン缶、にんじん、◎きゅうり	麦茶、選べるおにぎり



☆ 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	534kcal	19.9g	18.7g	180mg	2.2mg	153 μg	0.30mg	0.33mg	34mg
3歳未満児	472kcal	17.8g	16.7g	190mg	2.3mg	159 μg	0.28mg	0.31mg	29mg

★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。



2日 こどもの日メニュー
9日 精進料理
26日 誕生会

