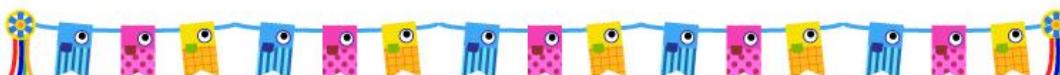


令和4年5月 給食献立表



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)、鮭の照り焼き、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
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	ブティポワン、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、〇米、ブティボン、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
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)、香薰ウインナー、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
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、プロッコリー、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
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、スパゲティー、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、プロッコリー、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
11水	ヤクルト、人参スティック	御飯、中華スープ(にら卵)、マーぼー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、〇焼ふ、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
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、プロッコリーサラダ、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、プロッコリー、レタス、マッシュルーム、えのきたけ、◎セロリー
13金	豆乳、きゅうりスティック	グリンピース御飯、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
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	中で中華めん、○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
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、セバレーントドレッシング、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、〇もも缶、〇みかん缶、○バナナ、たまねぎ、にんじん、ににく、◎セロリー
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、〇米、油、ごま油、○砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、かまぼこ、〇米みそ(淡色辛みそ)、〇ごま、◎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
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
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、〇砂糖、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、〇みかん缶、〇もも缶、えのきたけ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、〇かんてん、◎セロリー
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
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
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、〇たこ焼き、片栗粉、砂糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、たら、すりごま	バナナ、プロッコリー、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、◎セロリー
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、スパゲティー、マヨネーズ、砂糖、〇油、〇砂糖	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
25水	ヤクルト、人参スティック	御飯、中華スープ(にら卵)、マーぼー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、〇焼ふ、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
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、〇ロイヤルローフ、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、ソラ油漬缶、かにかまぼこ、〇卵、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、ににく、◎セロリー
27金	豆乳、きゅうりスティック	ぶりかけ御飯、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
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、〇強力粉、砂糖、〇油、〇三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、〇モツアレラチーズ、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、いいたけ、カットわかめ
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、〇板こんにゃく、セバレーントドレッシング、油、〇砂糖	牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ハム、〇米みそ	バナナ、〇だいこん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ににく、セロリー
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、〇米、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



☆ 一日の平均給与量 ☆

エネルギー タンパク質 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

