

# 令和4年6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

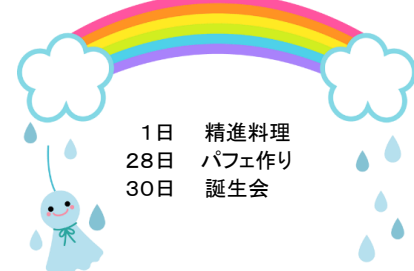
日付	10時おやつ	昼食	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ヤクルト、 人参スティック	高野豆腐のそぼろ丼、わかめのみそ汁、 ほうれん草のなめたけ和え、 きゅうりの浅漬け、メロン	米、三温糖	○牛乳、○ヤクルト、木綿豆腐、 凍り豆腐、淡色みそ、 ○つぶしあん(砂糖添加)	メロン、ほうれんそう、にんじん、○にんじん、 きゅうり、えのきたけ、なめたけ、さやえんどう、 カットわかめ	牛乳、 黒糖まんじゅう
2 木	牛乳、 セロリスティック	クロワッサン、野菜スープ、 煮込みハンバーグ、コールスローサラダ、 バナナ	クロワッサン、○マカロニ、 パン粉、○三温糖、 コールスロードレッシング	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ハム、牛乳、ベーコン、 ○きな粉	ea	牛乳、 マカロニきな粉
3 金	豆乳、 きゅうりスティック	御飯、みそ汁(さつまいも)、さばの竜田揚げ、 キャベツのお浸し、ゴールドキウイ	米、さつまいも、 ○ホットケーキ粉、油、 片栗粉、○メープルシロップ	○牛乳、さば、○卵、米みそ、 かつお節、○調製豆乳	キウイフルーツ、○バナナ、キャベツ、 きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが、○きゅうり	牛乳、 バナナケーキ
4 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、 だいこんサラダ、オレンジ	スパゲティ、 ○ホットケーキ粉、 セパレートドレッシング	牛乳、○ヤクルト、チキンナゲット、 たらこ、ハム、○牛乳、バター	だいこん、オレンジ、きゅうり、○にんじん、 たまねぎ、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、 ココア蒸しパン
6 月	牛乳、 セロリスティック	梅干し御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、 チキンの照り焼き、なめこおろし和え、 アメリカンチェリー	米、○ホットケーキ粉、 ○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、○卵、○バター、 ○調製豆乳	きゅうり、さくらんぼ(米国産)、ほうれんそう、 なめこ、うめ干し、だいこん、○セロリー	豆乳、 マドレーヌ
7 火	豆乳、 きゅうりスティック	八王子ラーメン、牛乳、焼き餃子、 チョレギサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、 ○じゃがいも、○油、 ごま油	牛乳、焼き豚、ごま、○調製豆乳	パイナップル、レタス、きゅうり、たまねぎ、 コーン缶、もみのり、カットわかめ、○きゅうり	麦茶、 ポテトチップ
8 水	ヤクルト、 人参スティック	ガパオライス、たまごスープ、 タイ風春雨サラダ、メロン	米、○白パン、はるさめ、 砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、 えび、○ヤクルト	メロン、○にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、 ○ブルーベリージャム、にんじん、きゅうり、 ○いちごジャム、キャベツ、レモン果汁	牛乳、 選べるジャムサンド
9 木	牛乳、 セロリスティック	ブリオッシュ、レタススープ、 鶏肉のオレンジ焼き、プチサラダ、バナナ	ブリオッシュ、○ピーン、 ○なたね油、 セパレートドレッシング、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 ○豚ひき肉、ベーコン	バナナ、レタス、フロッキー、○にんじん、○たけのこ(ゆで)、 ミニトマト、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、 えのきたけ、マーマレード、コーン缶、○しいたけ、 ○セロリー	麦茶、 五目ビーフン
10 金	豆乳、 きゅうりスティック	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬け焼き、 白菜ののりあえ、ゴールドキウイ	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、さといも、砂糖	○牛乳、かじき、○バター、 米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、 ○ごま、油揚げ、○調製豆乳	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、 ねぎ、だいこん、ごぼう、刻みのり、○きゅうり	牛乳、 ごまクッキー
11 土	ヤクルト、 人参スティック	焼きうどん、牛乳、はんぺんのバター焼き、 大根のゆかりあえ、オレンジ	ゆでうどん、 ○ロイヤルローフ、 ○マーガリン、 ○グラニュー糖	牛乳、はんぺん、豚肉(もも)、 バター、○ヤクルト	オレンジ、○にんじん、だいこん、キャベツ、 ねぎ、にんじん	麦茶、 シュガートースト
13 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、みそ汁(もやし)、チキン南蛮、 納豆和え、アメリカンチェリー	米、○食パン(10枚切り)、 油、片栗粉、マヨネーズ、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○卵、 挽きわり納豆、米みそ、卵、○ハム、○バター、 ○スライスチーズ、油揚げ、○調製豆乳	さくらんぼ(米国産)、もやし、ほうれんそう、 にんじん、たくあん(みじん)、しょうが、 カットわかめ、○セロリー	豆乳、 クロックムッシュ
14 火	豆乳、 きゅうりスティック	ナポリタン、牛乳、ポテトのチーズ焼き、 コーンサラダ、パイナップル	スパゲティ、さつまいも、 フレンチドレッシング、 オリーブ油	牛乳、ウインナー、チーズ、ハム、 ○カルピスウォーター、○調製豆乳	パイナップル、○バナナ、キャベツ、たまねぎ、○もも缶、 ○みかん缶、フロッキー、○キウイフルーツ(黄)、にんじん、 コーン(冷凍)、マッシュルーム、ピーマン、○きゅうり	麦茶、 カルピスポンチ
15 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、えのきのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、 小松菜のごまあえ(コーン)、メロン	米、○ホットケーキ粉、 ○グラニュー糖、○油、 油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、○木綿豆腐、 絹ごし豆腐、淡色みそ、ごま、 ○ヤクルト	メロン、ごまつな、○にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、にんじん、コーン缶、 あさつき、しょうが	牛乳、 豆腐ドーナツ
16 木	牛乳、 セロリスティック	食パン(ジャム)、おくらスープ、 鮭のマヨネーズ焼き、大根とタコのマリネ風、 バナナ	食パン、○米、 セパレートドレッシング、 小麦粉、油	○牛乳、さけ、たこ(茹)	バナナ、だいこん、いちごジャム、オクラ、 にんじん、コーン缶、きゅうり、○セロリー	麦茶、 選べるおにぎり
17 金	豆乳、 きゅうりスティック	ハヤシライス、牛乳、 シーザーサラダ、ゴールドキウイ	米、マヨネーズ、油、 クルトン	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 牛肉(肩)、卵、ベーコン、粉チーズ、 ○調製豆乳	キウイフルーツ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、 レタス、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、レモン果汁、 ○きゅうり	麦茶、 フルーツヨーグルト
18 土	ヤクルト、 人参スティック	塩焼きそば、牛乳、シュウマイ、 白菜のナムル、オレンジ	焼きそばめん、 ○クレープシート、油、 ごま油	牛乳、豚肉(肩)、○ホイップクリーム、 えび、いか、○ヤクルト	○もも缶(白桃)、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、 桃のクレープ
20 月	牛乳、 セロリスティック	梅干し御飯、豆腐すまし汁(ほうれん草)、 チキンの照り焼き、なめこおろし和え、 アメリカンチェリー	米、○ホットケーキ粉、 ○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 木綿豆腐、○卵、○バター、 ○調製豆乳	きゅうり、さくらんぼ(米国産)、ほうれんそう、 なめこ、うめ干し、だいこん、○セロリー	豆乳、 マドレーヌ
21 火	豆乳、 きゅうりスティック	八王子ラーメン、牛乳、焼き餃子、 チョレギサラダ、パイナップル	ゆで中華めん、 ○じゃがいも、○油、ごま 油	牛乳、焼き豚、ごま、 ○調製豆乳	パイナップル、レタス、きゅうり、たまねぎ、 コーン缶、もみのり、カットわかめ、○きゅうり	麦茶、 ポテトチップ
22 水	ヤクルト、 人参スティック	ガパオライス、たまごスープ、 タイ風春雨サラダ、メロン	米、○白パン、はるさめ、 砂糖	○牛乳、豚ひき肉、卵、えび、 ○ヤクルト	メロン、○にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、 ○ブルーベリージャム、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、 キャベツ、レモン果汁	牛乳、 選べるジャムサンド
23 木	牛乳、 セロリスティック	ブリオッシュ、レタススープ、 鶏肉のオレンジ焼き、プチサラダ、バナナ	ブリオッシュ、○ピーン、 ○なたね油、 セパレートドレッシング、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、 ○豚ひき肉、ベーコン	バナナ、レタス、フロッキー、○にんじん、○たけのこ(ゆで)、 ミニトマト、マッシュルーム、グリーンアスパラガス、 えのきたけ、マーマレード、コーン缶、○しいたけ、 ○セロリー	麦茶、 五目ビーフン
24 金	豆乳、 きゅうりスティック	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬け焼き、 白菜ののりあえ、ゴールドキウイ	米、○ホットケーキ粉、 ○砂糖、さといも、砂糖	○牛乳、かじき、○バター、米みそ、 木綿豆腐、○ごま、油揚げ、 ○調製豆乳	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、 ねぎ、だいこん、ごぼう、刻みのり、○きゅうり	牛乳、 ごまクッキー
25 土	ヤクルト、 人参スティック	きつねうどん、牛乳、肉団子のケチャップ煮、 いんげんのごま和え、オレンジ	ゆでうどん、○食パン、 ○マーガリン、砂糖、 ○砂糖	牛乳、味付きいなり、○きな粉、 ごま、○ヤクルト	オレンジ、○にんじん、いんげん、 はくさい、にんじん、ねぎ、もやし	麦茶、 きな粉トースト
27 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、みそ汁(もやし)、チキン南蛮、 納豆和え、アメリカンチェリー	米、○食パン(10枚切り)、 油、片栗粉、マヨネーズ、 砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○牛乳、○卵、 挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、 ○ハム、○バター、○スライスチーズ、 油揚げ、○調製豆乳	さくらんぼ(米国産)、もやし、ほうれんそう、 にんじん、たくあん(みじん)、しょうが、 カットわかめ、○セロリー	豆乳、 クロックムッシュ
28 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、 もやしとわかめのナムル、パイナップル	蒸し中華麺、 ○コーンフレーク、油、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、 ○ホイップクリーム、えび、いか、 ごま、○調製豆乳	パイナップル、もやし、キャベツ、にんじん、○もも缶(白桃)、 ○キウイフルーツ、さやえんどう、カットわかめ、○きゅうり	麦茶、 パフェ
29 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、えのきのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、 小松菜のごまあえ(コーン)、メロン	米、○ホットケーキ粉、 ○グラニュー糖、○油、 油、砂糖	○牛乳、豚肉(ロース)、○木綿豆腐、 絹ごし豆腐、淡色みそ、ごま、 ○ヤクルト	メロン、ごまつな、○にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、にんじん、コーン缶、 あさつき、しょうが	牛乳、 豆腐ドーナツ
30 木	牛乳、 セロリスティック	ハーフ&ハーフスパゲティ、 フロッキーサラダ、ミニカップゼリー	スパゲティ、 マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、 ○ホイップクリーム、ハム、 生クリーム、えび、いか	フロッキー、たまねぎ、○メロン(赤肉)、 ○メロン、トマトピューレ、マッシュルーム、 にんじん、しめじ、○セロリー	麦茶、 メロントルト



☆ 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	501kcal	19.2g	18.2g	176mg	1.9mg	167 μg	0.33mg	0.34mg	37mg
3歳未満児	450kcal	17.3g	16.4g	187mg	2.1mg	174 μg	0.31mg	0.32mg	31mg

★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  
28日 パフェ作り  
30日 誕生会

