

# 令和4年7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	焼きそば、選べるジュース、ウインナー、 ジャカジャカポテト、塩ゆで枝豆、すいか	焼きそばめん、 フライポテト、油、 ○カラージュガー	○牛乳、豚肉(肩)、 香薫ウインナー、◎調製豆乳	すいか、りんご濃縮果汁、 ぶどう果汁10%飲料、○バナナ、キャベツ、 えだまめ、にんじん、もやし、◎きゅうり	牛乳、 カラフル バナナココア
2 土	ヤクルト、人参ス ティック	冷やしたぬきうどん、牛乳、ちくわのマヨ焼き、 きゅうりの昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、天かす、 マヨネーズ	牛乳、ちくわ、かまぼこ、 ◎ヤクルト	オレンジ、◎にんじん、きゅうり、緑豆もやし、 ほうれんそう、塩こんぶ、カットわかめ	麦茶、 ジャムソフト
4 月	牛乳、セロリス ティック	白ごま御飯、煮込み汁、かば焼き風、 きゅうりのゆかりあえ、バナナ	米、やまといも、油、 砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 油揚げ、ごま	バナナ、きゅうり、○西洋なし缶、だいこん、 ごぼう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、 焼きのり、こんぶ(だし用)、◎セロリー	牛乳、 洋ナシパイ
5 火	豆乳、きゅうりス ティック	ジャージャー麺、牛乳、チーズはんぺんフライ、 切り干し大根サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華麺、 華ドレッシング、油、砂糖、 片栗粉、ごま油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、ハム、 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、 たけのこ(水煮缶)、きゅうり、 切り干しだいこん、◎きゅうり	麦茶、 フルーチェ (ピーチ)
6 水	ヤクルト、人参ス ティック	ナン、バターチキンカレー、牛乳、 コブサラダ、パイナップル	ナン、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、バター、卵、 粉チーズ、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、ホールトマト缶詰、 ◎にんじん、ブロッコリー、トマト、きゅうり、 コーン缶、にんにく	麦茶、 ハーベスト ミルフィーユ
7 木	牛乳、セロリス ティック	七夕押しずし、そうめん汁、 星のハッシュドポテト、 ブロッコリーのおかか和え、すいか		◎牛乳、豚ひき肉、 ○カルピスウォーター、 スライスチーズ、ごま、かつお節	すいか、○バナナ、ブロッコリー、○もも缶、 ○みかん缶、○キウイフルーツ(黄)、きゅうり、 ねぎ、にんじん、◎セロリー	麦茶、 カルピスポンチ
8 金	豆乳、きゅうりス ティック	御飯、さつまいものみそ汁、 ぶりの照り焼き、納豆和え、デラウェア	米、さつまいも、 油、砂糖	○牛乳、ぶり、挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、 ◎調製豆乳	デラウェア、ほうれんそう、にんじん、 ねぎ、たくあん(みじん)、◎きゅうり	牛乳、 マシュマロサンド
9 土	ヤクルト、人参ス ティック	みそラーメン、牛乳、シュウマイ、 白菜のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、 ○クレープシート、ごま油	牛乳、○ホイップクリーム、 なると、◎ヤクルト	○バナナ、オレンジ、はくさい、◎にんじん、 キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ねぎ	麦茶、 バナナクレープ
11 月	牛乳、セロリス ティック	ロコモコ丼、もやしのスープ、 フライドポテト、バナナ	米、フライドポテト、 ○ホットケーキ粉、油、 パン粉、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、うずら卵、牛乳、 ○無塩バター、○卵	バナナ、たまねぎ、にんじん、 レタス、もやし、◎セロリー	牛乳、 ココアマフィン
12 火	豆乳、きゅうりス ティック	きのこのスープスパゲティ、牛乳、 ポテトカップグラタン、ブロッコリーサラダ、 グレープフルーツ	○ロイヤルローフ、 スパゲティ、 マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、ベーコン、ハム、 ○とろけるチーズ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ しめじ、水菜、えのきたけ、しいたけ、 ◎きゅうり	麦茶、 カレトースト
13 水	ヤクルト、人参ス ティック	御飯、なめこのみそ汁、ハムカツ、 付け合わせ(キャベツ)、ほうれん草の磯和え、 パイナップル	米、油、小麦粉、 パン粉	○パイナップル、ハム、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	パイナップル、ほうれんそう、◎にんじん、 なめこ、キャベツ、にんじん、刻みのり	麦茶、 パイナップ
14 木	牛乳、セロリス ティック	ブリオッシュ、ミネストローネスープ、 鶏のバーベキュー焼き、大根とホタテのサラダ、 すいか	ブリオッシュ、 マヨネーズ、 シェルマカロニ、油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ほたて貝柱水煮缶、 ○ホイップクリーム、ベーコン	すいか、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、 ○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、たまねぎ、 にんにく、◎セロリー	麦茶、 選べるゼリー
15 金	豆乳、きゅうりス ティック	焼き鳥丼、さつまいものみそ汁、 納豆和え、デラウェア	米、○ゆでうどん、 さつまいも	鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	デラウェア、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、 にんじん、みつば、○ねぎ、たくあん(みじん)、 ◎きゅうり	麦茶、 冷やしうどん
16 土	ヤクルト、人参ス ティック	タンメン、牛乳、焼き餃子、 ブロッコリーの中華和え、オレンジ	ゆで中華めん、○白玉粉、 ○ホットケーキ粉、○砂糖、 中華ドレッシング、砂糖、 ○はちみつ、ごま油	牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)、 ○卵、ハム、かまぼこ、◎ヤクルト	オレンジ、ブロッコリー、◎にんじん、 もやし、キャベツ、にんじん、コーン、 ○レモン果汁	麦茶、 ボンディング
18 月	☆ 海の日 ☆					
19 火	豆乳、きゅうりス ティック	ジャージャー麺、牛乳、チーズはんぺんフライ、 切り干し大根サラダ、グレープフルーツ	蒸し中華麺、 中華ドレッシング、油、 砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、ハム、 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、 たけのこ(水煮缶)、きゅうり、 切り干しだいこん、◎きゅうり	麦茶、 フルーチェ (ピーチ)
20 水	ヤクルト、人参ス ティック	チキンソテー、おくらスープ、 コブサラダ、パイナップル	米、マヨネーズ、 油、パン粉	牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 鶏もも肉、ピザ用チーズ、卵、 ◎ヤクルト	パイナップル、◎にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、トマト、コーン缶、きゅうり、オクラ、 マッシュルーム、パセリ	麦茶、 ハーベスト ミルフィーユ
21 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、麩のすまし汁(えのき)、 鮭の西京焼き、ブロッコリーのおかか和え、 すいか	米、○ながいも、 ○小麦粉、○油、 焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、 米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	すいか、ブロッコリー、えのきたけ、○キャベ ツ、ねぎ、○もやし、○あおのり、◎セロリー	牛乳、 お好み焼き
22 金	豆乳、きゅうりス ティック	ひつまぶし、なめこのみそ汁、 冷しゃぶ、大根のゆかりあえ、バナナ	米、○サンドイッチパン、 ごまドレッシング	○牛乳、豚肉(肩ロース)、うなぎ蒲焼、 木綿豆腐、○ピーナッツバター、 米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	バナナ、はくさい、だいこん、なめこ、 きゅうり、◎きゅうり	牛乳、 ピーナツサンド
23 土	ヤクルト、人参ス ティック	ナポリタン、牛乳、 チキンナゲット、オーロラサラダ、オレンジ	スパゲティ、 オリーブ油、マヨネーズ	牛乳、チキンナゲット、 ウインナー、ハム、◎ヤクルト	にんじん、オレンジ、たまねぎ、◎にんじん、 きゅうり、マッシュルーム、ピーマン	麦茶、 ワッフル
25 月	牛乳、セロリス ティック	ロコモコ丼、もやしのスープ、 フライドポテト、バナナ	米、フライドポテト、 油、パン粉	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 うずら卵、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、 もやし、◎セロリー	
26 火	豆乳、きゅうりス ティック	きのこのスープスパゲティ、牛乳、 ポテトカップグラタン、ブロッコリーサラダ、 グレープフルーツ	○米、スパゲティ、 マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、ベーコン、ハム、 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、 しめじ、水菜、えのきたけ、しいたけ、◎きゅうり	麦茶、 選べるおにぎり
27 水	ヤクルト、人参ス ティック	御飯、なめこのみそ汁、ハムカツ、 付け合わせ(キャベツ)、ほうれん草の磯和え、 すいか	米、○ホットケーキ粉、 油、小麦粉、○砂糖、 パン粉	ハム、木綿豆腐、○バター、 米みそ(淡色辛みそ)、○卵、 ○牛乳、◎ヤクルト	すいか、ほうれんそう、◎にんじん、 なめこ、キャベツ、にんじん、刻みのり	麦茶、 うずまきクッキー
28 木	牛乳、セロリス ティック	カレーライス(選べるトッピング)、牛乳、 コールスローサラダ、パイナップル	米、 コールスロードレッシング、 油	牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 ハム、納豆、○ホイップクリーム、 ピザ用チーズ	パイナップル、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、◎セロリー	麦茶、 かたつむりケーキ
29 金	豆乳、きゅうりス ティック	ブリオッシュ、ミネストローネスープ、 鶏のバーベキュー焼き、大根とホタテのサラダ、 デラウェア	ブリオッシュ、 ○ゆでうどん、 マヨネーズ、 シェルマカロニ、油	鶏もも肉(皮付き)、 ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、 ◎調製豆乳	デラウェア、だいこん、にんじん、トマト、 きゅうり、キャベツ、たまねぎ、○ねぎ、 にんにく、◎きゅうり	麦茶、 冷やしうどん
30 土	ヤクルト、人参ス ティック	冷やし中華、牛乳、肉団子のケチャップ煮、 ほうれん草のごま和え(人参)、オレンジ	生中華めん、○ホットケーキ粉、 ○メープルシロップ、砂糖、油、 ごま油	牛乳、卵、○牛乳、ハム、 ○卵、すりごま、◎ヤクルト	ほうれんそう、オレンジ、◎にんじん、 きゅうり、にんじん	麦茶、 ココアホットケーキ



### ☆ 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	538kcal	20.1g	20.9g	186mg	2.0mg	187 μg	0.35mg	0.36mg	37mg
3歳未満児	475kcal	17.9g	18.3g	191mg	2.0mg	190 μg	0.32mg	0.33mg	31mg

1日 夏まつりメニュー

4日 精進料理

7日 七夕メニュー

22日 土用の丑の日

28日 誕生会



★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。