

令和4年9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 木	牛乳、セロリスティック	わかめ御飯、豚汁、肉じゃが(豚肉)、 パイン&みかん	米	○牛乳、○牛乳、豚肉、 ○ヨーグルト(無糖)、 ○ホイップクリーム	パイン缶、○キウイフルーツ(黄)、 ○キウイフルーツ、○セロリー	牛乳、 キウイのトライフル
2 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、きのこわかめ汁、精進酢豚、 ほうれん草のごまあえ、なし	米、片栗粉、油、砂糖	○バナナ、木綿豆腐、 蒸し大豆、すりごま、◎調製豆乳	なし、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、なめこ、 ピーマン、しめじ、えのきたけ、コーン缶、カットわかめ、 干しいたけ、◎きゅうり	麦茶、 バナナッパ
3 土	ヤクルト、人参スティック	焼きうどん、牛乳、肉団子のケチャップ煮、 きゅうりの昆布和え、グレープフルーツ	ゆでうどん、 ○ロイヤルローフ、 ○マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、◎ヤクルト	グレープフルーツ、◎にんじん、きゅうり、 キャベツ、緑豆もやし、ねぎ、 にんじん、塩こんぶ	麦茶、 マヨネーズトースト
5 月	牛乳、セロリスティック	御飯、わかめスープ、チンジャオロース、 パリパリサラダ、なし	米、○ロイヤルローフ、 春巻きの皮、ごまドレッシング、 ○マヨネーズ、 油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 かにかまぼこ、○粉チーズ、 ○調製豆乳	なし、プロッコリー、にんじん、 たけのこ(ゆで)、ピーマン、コーン缶、 ねぎ、カットわかめ、◎セロリー	豆乳、 カレーチーズラスク
6 火	豆乳、セロリスティック	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、 大豆とひじきのサラダ、柿	ちゃんぽん麺、 ○ホットケーキ粉、 和風ドレッシング、油、 ○砂糖、ごま油	牛乳、大豆(ゆで)、○無塩バター、 豚肉(ばら)、○黒豆(乾)、 えび(むき身)、いか、かまぼこ、 ◎調製豆乳	かき、きゅうり、にんじん、もやし、 キャベツ、コーン缶、ひじき、◎セロリー	麦茶、 黒豆しっとり クッキー
7 水	ヤクルト、人参スティック	ハヤシライス、牛乳、 シーザーサラダ、パイナップル	米、○ぎょうざの皮、 マヨネーズ、○油、油、 クルトン	牛乳、牛肉(肩)、卵、ベーコン、 ○ハム、○チーズ、粉チーズ、 ◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、◎にんじん、 レタス、にんじん、マッシュルーム、 きゅうり、レモン果汁	麦茶、 イタリアン揚げ餃子
8 木	牛乳、セロリスティック	ラビットロール、きのこスープ、 ハニースパイシーチキン、マカロニサラダ、 りんご	ラビットロール、○米、 マカロニ、マヨネーズ、 はちみつ	◎牛乳、鶏もも肉、 ○鮭そぼろ、ベーコン、ハム	りんご、えのきたけ、きゅうり、にんじん、 しめじ、○刻みのり、にんにく、◎セロリー	麦茶、 鮭茶漬け
9 金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁、ぶりの照り焼き、 白菜のおかか和え、オレンジ	米、○ポップコーン、 油、砂糖、○油	○牛乳、ぶり、みみそ、 油揚げ、○バター、かつお節、 ◎調製豆乳	はくさい、オレンジ、にんじん、だいこん、 ねぎ、ごぼう、◎きゅうり	牛乳、 ポップコーン
10 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、 ポパイサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、 ごまドレッシング	牛乳、チキンナゲット、たらこ、 ベーコン、バター、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれんそう、 ◎にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、刻みのり	麦茶、 赤ちゃんのおしりパン
12 月	牛乳、セロリスティック	御飯、もずくのすまし汁、 鶏肉のごまみそ焼、白和え(さつまいも)、なし	米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、 ○グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○卵、 ○バター、かまぼこ、ごま、みみそ、 ◎調製豆乳	なし、もずく、ほうれんそう、にんじん、 葉ねぎ、◎セロリー	豆乳、 マドレーヌ
13 火	豆乳、きゅうりスティック	カレーうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、 きゅうりの昆布和え、柿	ゆでうどん、○米、油、 小麦粉、○砂糖、○油	牛乳、ちくわ、○牛肉(肩)、 豚肉(肩ロース)、油揚げ、 ◎調製豆乳	かき、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、 しめじ、塩こんぶ、○焼きのり、○しょうが、あおのり、 ◎きゅうり	麦茶、 牛しぐれおにぎり
14 水	ヤクルト、人参スティック	ブリオッシュ、野菜スープ、ポークチャップ、 だいこんサラダ、パイナップル	ブリオッシュ、○ホットケーキ粉、 セバレットドレッシング、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、 ○バター、ベーコン、○卵、 ◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、◎にんじん、 だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	牛乳、 ミッキークッキー
15 木	牛乳、セロリスティック	御飯、豆腐スープ(わかめ)、ひじき春巻き、 プロッコリーの中華和え、りんご	米、春巻きの皮、油、 中華ドレッシング、小麦粉、 はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、ハム	りんご、プロッコリー、もやし、ねぎ、にんじん、 たけのこ(ゆで)、しいたけ、ひじき、カットわかめ、 ◎セロリー	牛乳、 マシュマロサンド
16 金	豆乳、きゅうりスティック	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、 鮭の胡麻照り焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、もち米、砂糖、 手まり麩、○食紅	さけ、かにかまぼこ、あずき(乾)、 ○つぶしあん(砂糖添加)、 ◎調製豆乳、黒ごま	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、 ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、 紅まんじゅう
17 土	ヤクルト、人参スティック	塩ラーメン、牛乳、シュウマイ、 ほうれん草のナムル(コーン)、 グレープフルーツ	ゆで中華めん、 ○砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、 ごま、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、◎にんじん、 ○みかん缶、○もも缶、にんじん、コーン缶、ねぎ、 ○かんでん	麦茶、 フルーツ寒天
19 月	☆ 敬老の日 ☆					
20 火	豆乳、セロリスティック	ちゃんぽん、牛乳、揚げワンタン、 大豆とひじきのサラダ、柿	ちゃんぽん麺、○ホットケーキ粉、 和風ドレッシング、油、 ○砂糖、ごま油	牛乳、大豆(ゆで)、○無塩バター、豚肉、 ○黒豆(乾)、えび(むき身)、いか、 かまぼこ、◎調製豆乳	かき、きゅうり、にんじん、もやし、 キャベツ、コーン缶、ひじき、◎セロリー	麦茶、 黒豆しっとり クッキー
21 水	ヤクルト、人参スティック	ハヤシライス、牛乳、 シーザーサラダ、パイナップル	米、○ぎょうざの皮、 マヨネーズ、○油、油、 クルトン	牛乳、牛肉(肩)、卵、ベーコン、 ○ハム、○チーズ、 粉チーズ、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、◎にんじん、 レタス、にんじん、マッシュルーム、 きゅうり、レモン果汁	麦茶、 イタリアン揚げ餃子
22 木	豆乳、きゅうりスティック	御飯、五目みそ汁、ぶりの照り焼き、 白菜のおかか和え、オレンジ	米、○食パン、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、ぶり、みみそ、 油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	はくさい、オレンジ、にんじん、だいこん、 ○ぶどう、ねぎ、ごぼう、○レモン果汁、 ◎きゅうり	牛乳、 トースト (手作りぶどうジャム)
23 金	☆ 秋分の日 ☆					
24 土	ヤクルト、人参スティック	きのこうどん、牛乳、ウインナーソーテー、 海藻サラダ、グレープフルーツ	ゆでうどん、○食パン、 和風ドレッシング、○マーガリン、 ○砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、香薫ウインナー、 油揚げ、○きな粉、◎ヤクルト	グレープフルーツ、キャベツ、◎にんじん、きゅうり、 なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、 しいたけ、海藻ミックス	麦茶、 きな粉トースト
26 月	牛乳、セロリスティック	御飯、もずくのすまし汁、 鶏肉のごまみそ焼、白和え(さつまいも)、なし	米、○ホットケーキ粉、 さつまいも、 ○グラニュー糖、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○卵、○バター、 かまぼこ、ごま、みみそ(淡色みみそ)、 ◎調製豆乳	なし、もずく、ほうれんそう、にんじん、 葉ねぎ、◎セロリー	豆乳、 マドレーヌ
27 火	豆乳、きゅうりスティック	カレーうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、 きゅうりの昆布和え、柿	ゆでうどん、○米、 油、小麦粉	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、 油揚げ、◎調製豆乳	かき、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、にんじん、しめじ、塩こんぶ、 あおのり、◎きゅうり	麦茶、 選べるおにぎり
28 水	ヤクルト、人参スティック	ブリオッシュ、野菜スープ、ポークチャップ、 だいこんサラダ、パイナップル	ブリオッシュ、○ホットケーキ粉、 セバレットドレッシング、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、 ○バター、ベーコン、 ○卵、◎ヤクルト	パイナップル、たまねぎ、◎にんじん、 だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	牛乳、 ミッキークッキー
29 木	牛乳、セロリスティック	血うどん(リンガーハット風)、 真珠蒸し(野菜)、選べるゼリー	血うどん用麺、もち米、 片栗粉、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、豚肉、 ○クリームチーズ、えび(むき身)、 いか、かまぼこ、○牛乳	こまつな、もやし、○もも缶(黄桃)、○もも缶、キャベツ、 ねぎ、コーン缶、にんじん、○レモン果汁、干しいたけ、 しょうが、◎セロリー	麦茶、 桃のタルト
30 金	豆乳、きゅうりスティック	わかめ御飯、麩のすまし汁(えのき)、 豚かつ、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、パン粉、小麦粉、 油、砂糖、手まり麩	豚肉(ヒレ)、かにかまぼこ、 ○つぶしあん(砂糖添加)、 ◎調製豆乳		麦茶、 黒糖まんじゅう



☆ 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	523kcal	19.7g	19.8g	168mg	2.1mg	140 μg	0.33mg	0.31mg	31mg
3歳未満児	463kcal	17.6g	17.8g	180mg	2.2mg	151 μg	0.30mg	0.29mg	25mg

★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 防災食
2日 精進料理
16日 敬老会メニュー
29日 誕生会