

令和4年8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月	豆乳、セロリスティック	わかめごはん、五目みそ汁、チキンの照り焼き、白菜のおかか和え、バナナ	米、○グラニュー糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	はくさい、バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、◎セロリー	牛乳、ココアパイ
2火	牛乳、きゅうりスティック	冷汁うどん、豆乳、高野豆腐のかき揚げ、キャベツの昆布あえ、なし	ゆでうどん、てんぷら粉、油	◎牛乳、白みそ、赤みそ、油揚げ、凍り豆腐、すりごま、調製豆乳	なし、○とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ(冷凍)、塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、ゆでとうもろこし
3水	ヤクルト、人参スティック	御飯、みそ汁(白菜)、あじ南蛮、ほうれん草とえのき茸ののり和えパイナップル	米、○食パン、油、小麦粉、砂糖、○マーガリン、○ほちみつ	○牛乳、あじ、みそ、油揚げ、◎ヤクルト	ほうれんそう、パイナップル、はくさい、◎にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、刻みのり	牛乳、ハニートースト
4木	牛乳、セロリスティック	プティボワン、おくらスープ、ポークビーンズ、大根とホタテのサラダ、すいか	プティボワン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、○バナナ、豚肉、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶	すいか、だいこん、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、オクラ、コーン缶、◎セロリー	麦茶、バナナ
5金	豆乳、きゅうりスティック	親子丼、えのきのみそ汁、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○メープルシロップ	卵、鶏もも肉、○牛乳、絹ごし豆腐、○卵、みそ、しらす干し、ごま、○調製豆乳、◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、あさつき、カットわかめ、焼きのり、◎きゅうり	豆乳、マーブルケーキ
6土	ヤクルト、人参スティック	ジャージャー麺、牛乳、肉団子のケチャップ煮、かぶとハムのマリネ、グレープフルーツ	○焼きおにぎり、蒸し中華麺、砂糖、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、ハム、◎ヤクルト	グレープフルーツ、ねぎ、◎にんじん、きゅうり、かぶ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、パセリ	麦茶、焼きおにぎり
8月	豆乳、セロリスティック	冷やし中華、牛乳、シュウマイ、かにかまサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米、ごまドレッシング、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、錦糸卵、ハム、かにかまぼこ、○米みそ、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、しょうが、◎セロリー	麦茶、五平餅
9火	牛乳、きゅうりスティック	御飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、おろし豆腐ハンバーグ、ほうれん草としめじのソテー、なし	米、○除去ドッグ、パン粉、○油、○砂糖、油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、米みそ、牛乳、○きな粉、バター、○調製豆乳	なし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、しめじ、カットわかめ、◎きゅうり	豆乳、揚げパン
10水	ヤクルト、人参スティック	カレーライス、牛乳、福神漬け、シーザーサラダ、パイナップル	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、クルトン	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン、粉チーズ、◎ヤクルト	パイナップル、福神漬け、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、◎にんじん、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	麦茶、フルーツヨーグルト
11木	☆ 山の日 ☆					
12金	豆乳、きゅうりスティック	トマトロール、おくらスープ、鮭のマヨネーズ焼き、だいこんサラダ、オレンジ	トマトロール、セバレートドレッシング、油	○メロンボール、さけ、ハム、◎豆乳	だいこん、オレンジ、きゅうり、オクラ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、メロンボール
13土	ヤクルト、人参スティック	ホタテの和風スパゲティ、牛乳、チキンナゲット、キャベツサラダ、グレープフルーツ	スパゲティ、○クレープシート、フレンチドレッシング	牛乳、チキンナゲット、ほたて貝柱水煮缶、○ホイップクリーム、ハム、バター、◎ヤクルト	グレープフルーツ、○もも缶(白桃)、キャベツ、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、万能ねぎ、パセリ、焼きのり	麦茶、桃のクレープ
15月	牛乳、セロリスティック	わかめごはん、五目みそ汁、チキンの照り焼き、白菜のおかか和え、バナナ	米、○グラニュー糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、◎セロリー	牛乳、ココアパイ
16火	豆乳、きゅうりスティック	冷汁うどん、牛乳、ちくわのマヨ焼き、キャベツの昆布あえ、なし	ゆでうどん、○油、マヨネーズ	牛乳、ちくわ、白みそ、赤みそ、油揚げ、すりごま、◎調製豆乳	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、ごま団子
17水	ヤクルト、人参スティック	御飯、みそ汁(白菜)、あじ南蛮、ほうれん草とえのき茸ののり和え、パイナップル	米、○食パン、油、小麦粉、砂糖、○マーガリン、○ほちみつ	○牛乳、あじ、みそ、油揚げ、◎ヤクルト	ほうれんそう、パイナップル、はくさい、◎にんじん、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、刻みのり	牛乳、ハニートースト
18木	牛乳、セロリスティック	プティボワン、おくらスープ、ポークビーンズ、大根とホタテのサラダ、すいか	プティボワン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、○バナナ、豚肉、大豆(ゆで)、ほたて貝柱水煮缶	すいか、だいこん、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、オクラ、コーン缶、◎セロリー	麦茶、バナナ
19金	豆乳、きゅうりスティック	親子丼、えのきのみそ汁、きゅうりとわかめの酢の物、オレンジ	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○メープルシロップ	卵、鶏もも肉、○牛乳、絹ごし豆腐、○卵、みそ、しらす干し、ごま、○調製豆乳、◎調製豆乳	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、あさつき、カットわかめ、焼きのり、◎きゅうり	豆乳、マーブルケーキ
20土	ヤクルト、人参スティック	みそラーメン、牛乳、焼き餃子、ほうれん草のナムル、グレープフルーツ	ゆで中華めん、○グラニュー糖、ごま油	牛乳、なると、◎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、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、ねぎ	麦茶、シュガーパイ
22月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、おろし豆腐ハンバーグ、ほうれん草としめじのソテー、なし	米、○除去ドッグ、パン粉、○油、○砂糖、油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、米みそ、牛乳、○きな粉、バター、○調製豆乳	なし、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、しめじ、カットわかめ、◎セロリー	豆乳、揚げパン
23火	豆乳、きゅうりスティック	冷やし中華、牛乳、シュウマイ、かにかまサラダ、バナナ	ゆで中華めん、○米、ごまドレッシング、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、錦糸卵、ハム、かにかまぼこ、○米みそ、◎調製豆乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、しょうが、◎きゅうり	麦茶、五平餅
24水	ヤクルト、人参スティック	gatu	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、クルトン	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵、ベーコン、粉チーズ、◎ヤクルト	パイナップル、福神漬け、○もも缶、○みかん缶、○バナナ、◎にんじん、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、レモン果汁、にんにく	麦茶、フルーツヨーグルト
25木	牛乳、セロリスティック	びっくりドンキー風プレート、千切りサラダ、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、パン粉、ごまドレッシング	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、うずら卵、○ホイップクリーム、牛乳、○卵、○牛乳、○バター	パイナップル、だいこん、にんじん、たまねぎ、○もも缶、○キウイフルーツ、ミニトマト、◎セロリー	麦茶、フルーツパンケーキ
26金	豆乳、きゅうりスティック	トマトロール、おくらスープ、鮭のマヨネーズ焼き、だいこんサラダ、オレンジ	トマトロール、セバレートドレッシング、油	○メロンボール、さけ、ハム、◎調製豆乳	だいこん、オレンジ、きゅうり、オクラ、コーン缶、◎きゅうり	麦茶、メロンボール
27土	ヤクルト、人参スティック	そうめん、牛乳、ウインナーソテー、なめこおろし和え、グレープフルーツ	干しそうめん、砂糖	牛乳、卵、香薫ウインナー、ハム、◎ヤクルト	グレープフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、◎にんじん、なめこ、だいこん	麦茶、マシュマロサンド
29月	牛乳、セロリスティック	御飯、みそ汁(もやし)、焼肉、チョレギサラダ、バナナ	米、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○牛乳、米みそ、油揚げ、ごま	○りんご果汁50%飲料、もやし、レタス、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、にんじん、もみり、○かんでん(粉)、カットわかめ、◎セロリー	麦茶、せんべい、泡のゼリー
30火	豆乳、きゅうりスティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、花野菜のマヨネーズグラタン、コールスローサラダ、なし	○白玉粉、スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ、油、コールスロードレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、○木綿豆腐、ハム、ピザ用チーズ、◎調製豆乳	なし、たまねぎ、キャベツ、○えだまめ(冷凍)、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマトピューレ、◎きゅうり	麦茶、ずんだ団子
31水	ヤクルト、人参スティック	御飯、ワンタンスープ、マーボー豆腐、春雨サラダ、パイナップル	米、○ホットケーキ粉、中華ドレッシング、はるさめ、○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○無塩バター、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヤクルト	パイナップル、◎にんじん、きゅうり、ねぎ、にんじん、○ホールトマト缶詰、○ほうれんそう、○かぼちゃ(冷凍)、万能ねぎ、しょうが	牛乳、選べる野菜クッキー

☆ 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	490kcal	18.9g	17.5g	171mg	2.0mg	166 μg	0.31mg	0.32mg	31mg
3歳未満児	444kcal	17.3g	16.2g	188mg	2.3mg	173 μg	0.30mg	0.31mg	26mg

★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 精進料理
25日 誕生会