

令和4年10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 土	ヤクルト、人参 ティック	御飯、みそ汁(もやし)、 肉団子のケチャップ煮、 ほうれん草のなめたけ和え、オレンジ	米	◎ヤクルト、○原宿ドック(チーズ)、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、オレンジ、もやし、 ◎にんじん、なめたけ、にんじん、カットわかめ	麦茶、 原宿ドック
3 月	牛乳、セロリス ティック	さつま芋御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、 おからの春巻き、ブロッコリーのごまあえ、 オレンジ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、 春巻きの皮、○メープルシロップ、 油、小麦粉、三温糖、焼ふ、砂糖	◎牛乳、おから、○牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、○卵、 すりごま、○調製豆乳	オレンジ、ブロッコリー、ほうれんそう、 もやし、にんじん、しめじ、カットわかめ、 ◎セロリー	豆乳、 ホットケーキ
4 火	豆乳、きゅうりス ティック	とんこつラーメン、牛乳、ウインナーソーテ、 切り干し大根サラダ、柿	○さつまいも、 ゆで中華めん、 中華ドレッシング、○砂糖、○油	牛乳、香薫ウインナー、焼き豚、ハム、なんと、 ○いわし(煮干し)、○ごま、◎調製豆乳	かき、切り干しだいこん、にんじん、 きゅうり、ねぎ、ほしのり、◎きゅうり	麦茶、 大学芋、 小魚
5 水	ヤクルト、人参ス ティック	カレーライス、牛乳、福神漬け、 キャベツサラダ、パインアップル	米、じゃがいも、 ○食パン(10枚切り)、 フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、◎ヤクルト、○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○卵、ハム、○ハム、○バター、 ○スライスチーズ	パインアップル、キャベツ、福神漬け、 ◎にんじん、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶、 クロックムッシュ
6 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、豚汁、さばの利休焼き、 きゅうりの昆布和え、りんご	米、○ロイヤルローフ、 ○砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、 ○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、油揚げ	りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、 にんじん、だいこん、ごぼう、塩こんぶ、 ◎セロリー	牛乳、 やみつきトースト
7 金	豆乳、きゅうりス ティック	わかめおにぎり、ハンバーグ、 星のハッシュドポテト、 ブロッコリーのバター醤油和え、バナナ	星のハッシュドポテト、 米、○ホットケーキ粉、 パン粉、○油	◎牛乳、牛ひき肉、○ウイニー、 豚ひき肉、牛乳、バター、 ◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、◎きゅうり	牛乳、 ミニアメリカンドッグ
8 土	ヤクルト、人参ス ティック	キャベツとベーコンの Pasta、牛乳、 ポテトカップグラタン、オクラサラダ、オレンジ	スパゲティ、 ○ロイヤルローフ、○マーガリン、 油、○グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、ベーコン、 バター、すりごま	オレンジ、◎にんじん、キャベツ、オクラ、 たまねぎ、だいこん、にんじん、にんにく	麦茶、 シュガートースト
10 月	☆ 体育の日 ☆					
11 火	豆乳、きゅうりス ティック	御飯、さつま汁、鮭のあけぼの焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、柿	米、さつまいも、砂糖	◎牛乳、さけ、かにかまぼこ、さつま揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、◎調製豆乳	かき、○バナナ、きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 バナナココア
12 水	ヤクルト、人参ス ティック	豆乳うどん、麦茶、松風焼き、 キャベツのお浸し、パインアップル	ゆでうどん、 ○コーンフレーク、 砂糖、油、片栗粉	◎ヤクルト、豆乳、鶏ひき肉、卵、 米みそ(淡色辛みそ)、○バター、 ごま、かつお節	パインアップル、◎にんじん、キャベツ、 にんじん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、 しめじ、きゅうり、水菜	麦茶、 マッシュマロフレー ク
13 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、 手作りコロケ、ほうれん草のたくあん和え、 りんご	米、じゃがいも、パン粉、 油、小麦粉、 ○グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、卵	りんご、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、 ○ブルーベリージャム、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、葉ねぎ、たくあん(刻み)、◎セロリー	牛乳、 ジャムパイ
14 金	豆乳、きゅうりス ティック	牛丼、みそ汁(だいこん)、 白和え(さつまいも)、バナナ	米、さつまいも、砂糖、 しらたき	◎牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、 ○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、◎調製豆乳	バナナ、○みかん缶、ほうれんそう、ねぎ、 たまねぎ、だいこん、にんじん、万能ねぎ、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 プリンアラモード
15 土	ヤクルト、人参ス ティック	きのこうどん、牛乳、 はんぺんのマヨネーズ焼き、 白菜の昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、 ○ロイヤルローフ、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、◎ヤクルト、はんぺん、 ○卵、豚肉(もも)、油揚げ	はくさい、オレンジ、◎にんじん、ねぎ、 にんじん、なめこ、しめじ、しいたけ、 えのきたけ、塩こんぶ	麦茶、 たまごサンド
17 月	牛乳、セロリス ティック	さつま芋御飯、みそ汁(わかめ・ふ)、 春巻き、ブロッコリーのごまあえ、 グレープフルーツ	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、 春巻きの皮、油、三温糖、 ○メープルシロップ、ほろさめ、 片栗粉、焼ふ、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳、 米みそ(淡色辛みそ)、○卵、 すりごま、◎調製豆乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、もやし、 にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、 干しいたけ、カットわかめ、◎セロリー	豆乳、 ホットケーキ
18 火	豆乳、きゅうりス ティック	とんこつラーメン、牛乳、ウインナーソーテ、 切り干し大根サラダ、柿	○さつまいも、 ゆで中華めん、 中華ドレッシング、○砂糖、○油	牛乳、香薫ウインナー、焼き豚、 ハム、なんと、○いわし(煮干し)、 ○ごま、◎調製豆乳	かき、切り干しだいこん、にんじん、 きゅうり、ねぎ、ほしのり、◎きゅうり	麦茶、 大学芋、 小魚
19 水	ヤクルト、人参ス ティック	カレーライス、牛乳、福神漬け、 キャベツサラダ、パインアップル	米、じゃがいも、 ○食パン(10枚切り)、 フレンチドレッシング(分離型)、油	牛乳、◎ヤクルト、○牛乳、豚肉(肩ロース)、 ○卵、ハム、○ハム、○バター、 ○スライスチーズ	パインアップル、キャベツ、福神漬け、 ◎にんじん、たまねぎ、にんじん、にんにく	麦茶、 クロックムッシュ
20 木	牛乳、セロリス ティック	御飯、豚汁、さばの利休焼き、 きゅうりの昆布和え、りんご	米、○ロイヤルローフ、 ○砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、 ○ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、油揚げ	りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、 だいこん、ごぼう、塩こんぶ、◎セロリー	牛乳、 やみつきトースト
21 金	豆乳、きゅうりス ティック	ひじき御飯、みそ汁(キャベツ)、 鶏のしょうが焼き、 ブロッコリーのバター醤油和え、バナナ	○さつまいも、米、 ○砂糖、油、砂糖、 ごま油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター、 ○無塩バター、◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、ひじき、◎きゅうり	牛乳、 スイートポテト
22 土	ヤクルト、人参ス ティック	ジャージャー麺、牛乳、シュウマイ、 中華風サラダ、オレンジ	蒸し中華麺、砂糖、 ごま油、片栗粉	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)、 かにかまぼこ	オレンジ、もやし、ねぎ、◎にんじん、 きゅうり、にんじん、たけのこ(水煮缶)	麦茶、 赤ちゃんのおしりパ ン
24 月	牛乳、セロリス ティック	納豆御飯、みそ汁(しめじ)、チキンの照り焼き、 小松菜とコーンの和え物、グレープフルーツ	米、○じゃがいも、○片栗粉、 ○小麦粉、小麦粉、油、 ○マヨネーズ、砂糖、○油	◎牛乳、鶏もも肉、納豆、 米みそ(淡色辛みそ)、卵、 ◎調製豆乳	グレープフルーツ、こまつな、しめじ、えのきたけ、ねぎ、 ◎にんじん、にんじん、コーン缶、あおのり、○パセリ、 ◎セロリー	豆乳、 じゃがりこ
25 火	豆乳、きゅうりス ティック	御飯、さつま汁、鮭のあけぼの焼き、 きゅうりとわかめの酢の物、柿	米、さつまいも、砂糖	◎牛乳、さけ、かにかまぼこ、さつま揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、◎調製豆乳	かき、○バナナ、きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 バナナココア
26 水	ヤクルト、人参ス ティック	豆乳うどん、麦茶、松風焼き、 キャベツのお浸し、パインアップル	ゆでうどん、○米、 砂糖、油、片栗粉	◎ヤクルト、豆乳、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡色辛みそ)、 ごま、かつお節	パインアップル、◎にんじん、キャベツ、 にんじん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、 しめじ、きゅうり、水菜	麦茶、 選べるおにぎり
27 木	牛乳、セロリス ティック	ビーフベツパーランチ、わかめのみそ汁、 野菜サラダ、りんご	米、 フレンチドレッシング	◎牛乳、牛肉(もも)、 ○いちごのホイップクリーム、 淡色みそ、バター	りんご、きゅうり、キャベツ、コーン缶、 たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、 カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 ミッキーケーキ
28 金	豆乳、きゅうりス ティック	チキンドリア、たまねぎとほうれん草のスープ、 ブロッコリーサラダ、バナナ	米、マヨネーズ、 油、パン粉	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、ピザ用チーズ、ハム、 ◎調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、 ○バナナ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、 パセリ、◎きゅうり	麦茶、 フルーツヨーグル ト
29 土	ヤクルト、人参ス ティック	塩ラーメン、牛乳、焼き餃子、 白菜のナムル、オレンジ	ゆで中華めん、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、 ○原宿ドック(チーズ)、 焼き豚、なんと	はくさい、オレンジ、◎にんじん、きゅうり、ねぎ	麦茶、 原宿ドック
31 月	牛乳、セロリス ティック	モンスターバーガー、リボンスープ、 フライドポテト、 紫キャベツのコールスローサラダ、柿	フレンチポテト、フライドポテト、油、 リボンマカロニ、パン粉、 コールスロードレッシング	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 ○ウインナー、ハム、牛乳、ベーコン、 チーズ、さけるチーズ、○棒チーズ	かき、レッドキャベツ、たまねぎ、 にんじん、焼きのり、◎セロリー	牛乳、 ウインナーミイラ



☆ 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	507kcal	18.5g	18.4g	203mg	2.1mg	153 μg	0.31mg	0.33mg	42mg
3歳未満児	454kcal	16.9g	16.6g	207mg	2.2mg	164 μg	0.29mg	0.31mg	34mg

★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。



3日 精進料理
7日 お弁当給食
27日 誕生会

