

令和4年11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 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、 チキンナゲット、大根とホタテのサラダ、みかん	スパゲティ、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、○グラニュー糖、 油、砂糖	牛乳、チキンナゲット、豚ひき肉、 ○卵、ほたて貝柱水煮缶、 ○バター、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、だいこん、 にんじん、トマトピューレ、きゅうり、 ◎きゅうり	麦茶、 マドレーヌ
2 水	ヤクルト、人参ス ティック	ごま塩御飯、なめこのみそ汁、 揚げだし豆腐、納豆和え、柿	米、○クレープシート、 片栗粉、油	○牛乳、◎ヤクルト、木綿豆腐、挽きわり納豆、 ○ホイップクリーム、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、ごま	こんぶ(だし用)、○バナナ、かき、◎にんじん、こまつな、 にんじん、えのきたけ、なめこ、しめじ、糸みつば、 干しいたけ、ひじき	牛乳、 バナナクレープ
3 木	☆ 文化の日 ☆					
4 金	豆乳、きゅうりス ティック	御飯、中華スープ(干しいたけ)、 油淋鶏、切り干し大根サラダ、バナナ	米、○じゃがいも、 中華ドレッシング、 片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ○ベーコン、ハム、◎調製豆乳	バナナ、にんじん、えのきたけ、レタス、 ねぎ、切り干しだいこん、○たまねぎ、 きゅうり、干しいたけ、◎きゅうり	牛乳、 ベーコンポテトパイ
5 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、 白菜のナムル、オレンジ	○食パン、蒸し中華麺、 ○ねりごま、砂糖、ごま油、 片栗粉、○グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、オレンジ、ねぎ、◎にんじん、 きゅうり、たけのこ(水煮缶)、にんじん	麦茶、 ごまトースト
7 月	牛乳、セロリス ティック	ふわふわ丼、さつまいものみそ汁、 ほうれん草の磯和え、りんご	米、さつまいも、 焼ふ、三温糖	○牛乳、◎牛乳、卵、 鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、○バナナ、 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、 刻みのり、◎セロリー	牛乳、 バナナココア
8 火	豆乳、きゅうりス ティック	塩ラーメン、牛乳、春巻き、 もやしとわかめのナムル、みかん	春巻き、ゆで中華めん、 ○米、ごま油	牛乳、○鮭そぼろ、焼き豚、○ダイス チーズ、なると、ごま、◎調製豆乳	みかん、もやし、にんじん、ねぎ、○焼きのり、 カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、 鮭チーズおにぎり
9 水	ヤクルト、人参ス ティック	夕焼け御飯、五目汁(里芋・大根)、 さばの利休焼き、キャベツのごまあえ、柿	○さつまいも、米、さとい も、○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、さば、ごま、油 揚げ、○黒ごま	かき、にんじん、◎にんじん、キャベツ、 だいこん、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	牛乳、 大学芋
10 木	牛乳、セロリス ティック	ロールパン、クリームシチュー、 鶏肉のオレンジ焼き、大根とタコのマリネ風、 キウイフルーツ	ロールパン、○すいとん 粉、じゃがいも、 セバレートドレッシング	◎牛乳、鶏もも肉、たこ(茹)	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、○ねぎ、 ○だいこん、ブロッコリー、◎にんじん、きゅうり、 マーマレード、○干しいたけ、◎セロリー	麦茶、 すいとん
11 金	豆乳、きゅうりス ティック	御飯、みそ汁(もやし)、肉豆腐、 小松菜のおかかあえ、バナナ	米、○フライドポテト、○ 油、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、 米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、 油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、 たまねぎ、えのきたけ、にんじん、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 フライドポテト
12 土	ヤクルト、人参ス ティック	塩焼きそば、牛乳、焼き餃子、 ブロッコリーの中華和え、オレンジ	焼きそばめん、油、 中華ドレッシング、 ○グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(肩)、 えび、いか、ハム	オレンジ、ブロッコリー、◎にんじん、 もやし、にんじん、キャベツ、にら	麦茶、 シュガーパイ
14 月	牛乳、セロリス ティック	ミートソーススパゲティ、牛乳、 チキンナゲット、大根とホタテのサラダ、りんご	スパゲティ、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、○グラニュー糖、 油、砂糖	牛乳、◎牛乳、チキンナゲット、 豚ひき肉、○卵 ほたて貝柱水煮缶、○バター	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、 トマトピューレ、きゅうり、◎セロリー	麦茶、 マドレーヌ
15 火	豆乳、きゅうりス ティック	赤飯、豆腐すまし汁(わかめ)、 鮭の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、 みかん	米、もち米、○上新粉、 ○砂糖、砂糖、○片栗粉	さけ、木綿豆腐、あずき(乾)、 米みそ(淡色辛みそ)、 しらす干し、ごま、◎調製豆乳	みかん、きゅうり、ねぎ、 カットわかめ、◎きゅうり	麦茶、 つるのこ餅
16 水	ヤクルト、人参ス ティック	チキンカレー、牛乳、福神漬け、 だいこんのサラダ、柿	米、じゃがいも、 ○クレープシート、油	牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、 ○ホイップクリーム、チーズ	○バナナ、かき、にんじん、福神漬け、 ◎にんじん、たまねぎ、だいこん、 きゅうり、にんにく	麦茶、 バナナクレープ
17 木	牛乳、セロリス ティック	牛丼(選べるトッピング)、わかめのみそ汁、 シーザーサラダ、キウイフルーツ	米、○さつまいも、 マヨネーズ、しらす、 砂糖、クルトン	◎牛乳、牛肉(もも)、卵、木綿豆腐、 ○ホイップクリーム、ベーコン、淡色みそ、 細切りチーズ、たらこ、粉チーズ、牛乳	キウイフルーツ、レタス、ねぎ、たまねぎ、 えのきたけ、きゅうり、カットわかめ、 レモン果汁、◎セロリー	麦茶、 モンブラン風ケーキ
18 金	豆乳、きゅうりス ティック	御飯、中華スープ(干しいたけ)、 油淋鶏、切り干し大根サラダ、バナナ	米、○じゃがいも、 中華ドレッシング 片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ○ベーコン、ハム、◎調製豆乳	バナナ、にんじん、えのきたけ、レタス、ねぎ、 切り干しだいこん、○たまねぎ、きゅうり、 干しいたけ、◎きゅうり	牛乳、 ベーコンポテトパイ
19 土	ヤクルト、人参ス ティック	焼きうどん、牛乳、ウインナーソーテ、 白菜の昆布和え、オレンジ	ゆでうどん、 ○サンドイッチパン、 ○マヨネーズ	牛乳、◎ヤクルト、香薫ウインナー、 豚肉(もも)、○ツナ油漬缶	はくさい、オレンジ、◎にんじん、キャベツ、 ねぎ、にんじん、○キャベツ、塩こんぶ	麦茶、 ツナサンド
21 月	豆乳、セロリス ティック	塩ラーメン、牛乳、春巻き、 もやしとわかめのナムル、りんご	○米、春巻き、 ゆで中華めん、ごま油	牛乳、焼き豚、なると、ごま、 ◎調製豆乳	りんご、もやし、にんじん、ねぎ、 カットわかめ、◎セロリー	麦茶、 選べるおにぎり
22 火	牛乳、きゅうりス ティック	御飯、わかめスープ、ポークチャップ、 キャベツサラダ、みかん	米、○ホットケーキ粉、 フレンチドレッシング(分離型)、 ○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、 ハム、○バター、○卵、○ごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 ごまクッキー
23 水	☆ 勤労感謝の日 ☆					
24 木	牛乳、セロリス ティック	プティボワン、レタススープ、 かわいいムニエル、ブロッコリーサラダ、 キウイフルーツ	プティボワン、 マヨネーズ、小麦粉	◎牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 かわいい、ハム、ベーコン、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、レタス、 ○もも缶、○みかん缶、○バナナ、 マッシュルーム、えのきたけ、◎セロリー	麦茶、 フルーツヨーグルト
25 金	豆乳、 きゅうりスティッ ク	御飯、みそ汁(もやし)、肉豆腐、 小松菜のおかかあえ、バナナ	米、○ぎょうざの皮、 ○じゃがいも(ダイス)、 砂糖、○油	○牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ、 ○納豆、○チーズ、かにかまぼこ、油揚げ、 かつお節、◎調製豆乳	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ、 えのきたけ、○バナナ、にんじん、 カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 ロシアン揚げ餃子
26 土	ヤクルト、人参ス ティック	たらこスパゲティ、牛乳、 じゃが芋のチーズ焼き、 白菜とハムのサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃがいも(ダイス)、 ○ホットケーキ粉、 フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、◎ヤクルト、たらこ、 ○牛乳、ハム、とろけるチーズ、 バター	はくさい、オレンジ、◎にんじん、たまねぎ、 コーン缶、万能ねぎ、刻みのり、パセリ	麦茶、 ココア蒸しパン
28 月	牛乳、セロリス ティック	御飯、ワンタンスープ、マーボー豆腐、 春雨サラダ、りんご	米、○レストランパゲット、 中華ドレッシング、はるさめ、 片栗粉、ごま油、○砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ○牛乳、○卵、ハム、米みそ、 ◎調製豆乳	りんご、きゅうり、ねぎ、にんじん、 万能ねぎ、しょうが、◎セロリー	豆乳、 フレンチトースト
29 火	豆乳、きゅうりス ティック	八王子産の白い御飯、豚汁、 さんまの塩焼き、なめこおろし和え、みかん	米、○ホットケーキ粉、 砂糖、○マーブルシロップ、 ごま油	○牛乳、◎牛乳、さんま、 豚肉(肩ロース)、米みそ、 ○卵、油揚げ	みかん、きゅうり、なめこ、だいこん、 ねぎ、にんじん、ごぼう、◎きゅうり	牛乳、 マーブルケーキ
30 水	ヤクルト、人参ス ティック	チキンカレー、牛乳、福神漬け、 だいこんのサラダ、柿	米、○除去ドッグ、 じゃがいも、○油、 ○砂糖、油	牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、 チーズ、○きな粉	かき、にんじん、福神漬け、◎にんじん、 たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんにく	麦茶、 揚げパン

☆ 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	520kcal	19.4g	18.3g	186mg	1.9mg	164 μg	0.34mg	0.34mg 37mg
3歳未満児	459kcal	17.4g	16.5g	200mg	2.1mg	165 μg	0.31mg	0.32mg 30mg

★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
15日 七五三メニュー
24日 誕生会