

令和5年1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	(◎は10時おやつ ○は午後おやつ) 体の調子を整えるもの	
2月	☆ 振替休日 ☆					
3火	豆乳	菜飯スパゲティ、鶏肉のチーズピカタ、かぼちゃサラダ、みかん	○ロイヤルローフ、スパゲティ、○マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、卵、粉チーズ、バター、◎調製豆乳	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)	麦茶、マヨネーズラスク
4水	ヤクルト、参スティック	御飯、さつまいものみそ汁、れんこん団子の旨煮、きゅうりとえのきたけの酢の物、いちご	米、○じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、さつまいも、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、鶏ひき肉、○淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、いちご、◎にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にんじん、れんこん	牛乳、みそポテト
5木	豆乳、セロリスティック	のり佃煮御飯、麩のすまし汁(みつば)、さつまいもの春巻き、白和え、りんご	米、さつまいも、春巻きの皮、板こんにゃく、油、焼ふ、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	りんご、にんじん、ほうれんそう、のり佃煮、いんげん、みつば、◎セロリー	牛乳、フルーチェ
6金	牛乳、きゅうりスティック	クロワッサン、ミネストローネスープ、さけのムニエル、大根とホタテのサラダ、バナナ	クロワッサン、○米、マヨネーズ、シェルマカロニ、小麦粉	◎牛乳、さけ、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、バター	バナナ、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、○なす、たまねぎ、○だいこん、○せり、○かぶ、○にんじん、◎きゅうり	麦茶、七草粥
7土	ヤクルト、人参スティック	しょうゆラーメン、牛乳、シュウマイ、中華風サラダ、オレンジ	ゆで中華めん、○たこ焼き、砂糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、かにかまぼこ、焼き豚、なた	オレンジ、もやし、◎にんじん、きゅうり、にんじん、ねぎ	麦茶、たこ焼き
9月	☆ 成人の日 ☆					
10火	豆乳、きゅうりスティック	ほうとう、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布あえ、みかん	ゆでうどん、○ロイヤルローフ、油、小麦粉、○砂糖	牛乳、ちくわ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、○卵、◎調製豆乳	みかん、キャベツ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、あおのり、◎きゅうり	麦茶、フレンチトースト
11水	ヤクルト、人参スティック	デュラムファイン、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、マカロニサラダ、りんご	デュラムファイン、じゃがいも、○米、○もち米、マカロニ、○砂糖、マヨネーズ	◎ヤクルト、鶏もも肉、ハム、○きな粉	りんご、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、マーマレード	麦茶、きな粉もち(幼児)、きな粉おはぎ(乳児)
12木	牛乳、セロリスティック	ココロチャーシュー丼、なめこのみそ汁、ほうれん草のごまあえ、いちご	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、はちみつ、砂糖	◎牛乳、焼き豚、木綿豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○粉チーズ、すりごま、◎調製豆乳	いちご、ほうれんそう、なめこ、◎にんじん、にんじん、万能ねぎ、◎セロリー	豆乳、人参とチーズのクッキー
13金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、豚汁、さばの竜田揚げ、白菜のりあえ、バナナ	米、○さつまいも、油、○油、片栗粉、○小麦粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○ごま、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、ごぼう、刻みのり、しょうが、◎きゅうり	牛乳、さつまいものごま団子
14土	ヤクルト、人参スティック	タンメン、牛乳、肉団子のケチャップ煮、ブロッコリーの中華和え、オレンジ	ゆで中華めん、○ホットケーキ粉、中華ドレッシング、砂糖、ごま油	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(ばら)、○牛乳、ハム、かまぼこ	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(冷凍)	麦茶、ココア蒸しパン
16月	豆乳、セロリスティック	あんかけ焼きそば、牛乳、揚げワンタン、ささ身サラダ、グレープフルーツ	○米、蒸し中華麺、油、ごまドレッシング、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、えび、いか、○スライスチーズ、○かつお節、◎調製豆乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、さやえんどう、◎セロリー	麦茶、おなかチーズおにぎり
17火	牛乳、きゅうりスティック	わかめ御飯、けんちん汁、かじきのにんにく味噌漬焼き、ほうれん草のおかか和え、みかん	米、○プティボワン、さといも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かじき、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、油揚げ、かつお節	みかん、ほうれんそう、にんじん、○キャベツ、ねぎ、だいこん、ごぼう、コーン缶、◎きゅうり	牛乳、ツナサンド
18水	ヤクルト、人参スティック	御飯、さつまいものみそ汁、れんこん団子の旨煮、きゅうりとえのきたけの酢の物、いちご	米、○じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、さつまいも、片栗粉、砂糖	○牛乳、◎ヤクルト、鶏ひき肉、○淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、いちご、◎にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、にんじん、れんこん	牛乳、みそポテト
19木	豆乳、セロリスティック	のり佃煮御飯、麩のすまし汁(みつば)、さつまいもの春巻き、白和え、りんご	米、さつまいも、春巻きの皮、板こんにゃく、油、焼ふ、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳	りんご、にんじん、ほうれんそう、のり佃煮、いんげん、みつば、◎セロリー	牛乳、フルーチェ
20金	牛乳、きゅうりスティック	クロワッサン、ミネストローネスープ、さけのムニエル、大根とホタテのサラダ、バナナ	クロワッサン、○米、マヨネーズ、シェルマカロニ、小麦粉	◎牛乳、さけ、ほたて貝柱水煮缶、ベーコン、バター	バナナ、だいこん、にんじん、トマト、きゅうり、キャベツ、○なす、たまねぎ、○だいこん、○せり、○かぶ、○にんじん、◎きゅうり	麦茶、七草粥
21土	ヤクルト、人参スティック	ナポリタン、チキンナゲット、マゼアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、オリーブ油	◎ヤクルト、チキンナゲット、ウインナー、○卵、チーズ	オレンジ、○バナナ、◎にんじん、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、バナナケーキ
23月	豆乳、セロリスティック	チキンカレー、牛乳、福神漬、だいこんサラダ、グレープフルーツ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○グラニュー糖、セバレットドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、○卵、ハム、○バター、○アーモンド(スライス)、◎調製豆乳	グレープフルーツ、福神漬、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、にんにく、◎セロリー	麦茶、アーモンドカップケーキ
24火	豆乳、きゅうりスティック	ほうとう、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、キャベツの昆布あえ、みかん	ゆでうどん、○ロイヤルローフ、油、小麦粉、○砂糖	牛乳、ちくわ、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、○卵、◎調製豆乳	みかん、キャベツ、だいこん、きゅうり、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、ごぼう、塩こんぶ、あおのり、◎きゅうり	麦茶、フレンチトースト
25水	ヤクルト、人参スティック	デュラムファイン、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、マカロニサラダ、いちご	○米、デュラムファイン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	◎ヤクルト、鶏もも肉、ハム	いちご、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、マーマレード	麦茶、選べるおにぎり
26木	牛乳、セロリスティック	ミラノ風ドリア、オニオンスープ、小エビのサラダ、りんご	米、パン粉、砂糖、マヨネーズ	◎牛乳、豚ひき肉、○ホイップクリーム、ピザ用チーズ、えび、バター	りんご、レタス、○いちご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、◎セロリー	麦茶、パバロア
27金	豆乳、きゅうりスティック	御飯、豚汁、さばの竜田揚げ、白菜のりあえ、バナナ	米、○さつまいも、油、○油、片栗粉、○小麦粉、○砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○ごま、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、◎調製豆乳	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、ごぼう、刻みのり、しょうが、◎きゅうり	牛乳、さつまいものごま団子
28土	ヤクルト、人参スティック	ジャージャー麺、牛乳、焼き餃子、ポパイサラダ、オレンジ	蒸し中華麺、○ロイヤルローフ、○マーガリン、ごまドレッシング、砂糖、片栗粉、ごま油、○グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	ほうれんそう、オレンジ、ねぎ、◎にんじん、たけのこ(水煮缶)、にんじん、きゅうり	麦茶、シュガートースト
30月	豆乳、セロリスティック	しらす丼、五目みそ汁、ささ身ときゅうりの和え物、グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、ごまドレッシング	○牛乳、鶏ささ身、○ホイップクリーム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎調製豆乳	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、もやし、○もも缶(白桃)、○キウイフルーツ、だいこん、ねぎ、万能ねぎ、ごぼう、焼きのり、◎セロリー	牛乳、お好みミニパフェ
31火	牛乳、きゅうりスティック	カレー焼きビーフン、牛乳、はんぺんのマヨネーズ焼き、パリパリサラダ、みかん	ビーフン、○クレープシート、春巻きの皮、ごまドレッシング、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、◎牛乳、はんぺん、○ホイップクリーム、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ	みかん、ブロッコリー、○いちご、にんじん、もやし、にら、たまねぎ、◎きゅうり	麦茶、いちごのクレープ



☆ 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	506kcal	18.7g	18.3g	179mg	2.1mg	191μg	0.28mg	0.32mg	37mg
3歳未満児	447kcal	16.7g	16.4g	181mg	2.3mg	191μg	0.27mg	0.29mg	31mg

★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。



5日 精進料理
6日 七草
11日 鏡開き
26日 誕生会