

令和5年3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
			◎は10時おやつ ○は午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 水	ヤクルト、 人参スティック	★チキンの照り焼き、 ブロッコリーとちくわのサラダ、 星のハッシュポテト、みかん	星のハッシュポテト、 ○ロイヤルローフ、 フレンチドレッシング(分離型)、 ○マヨネーズ	○牛乳、◎ヤクルト、 鶏もも肉(皮付き)、ちくわ	みかん、ブロッコリー、 ◎にんじん、にんじん	牛乳、 マヨネーズラスク
2 木	牛乳、 セロリスティック	菜飯、みそ汁(麩・もやし)、かぼちゃコロッケ、 白菜ののりあえ、りんご	米、パン粉、小麦粉、 油、焼ふ	○牛乳、◎牛乳、 みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、かぼちゃ(冷凍)、はくさい、もやし、きゅうり、 にんじん、コーン缶、キャベツ、刻みのり、 こんぶ(だし用)、◎セロリ	牛乳、 ★マッシュマロ サンド
3 金	カルピス、 ひなあられ	お花手まり寿司、はまぐりの潮汁、 ささみの胡麻天ぷら、菜の花のお浸し いちご	米、てんぷら粉、 ○小麦粉、○白玉粉、 砂糖、手まり麩、○砂糖	鶏ささ身、○つぶしあん(砂糖添加)、 はまぐり、ごま、スライスチーズ、 ◎カルピスウォーター、かつお節	なばな、いちご、えだまめ(冷凍)、 コーン缶、葉ねぎ	麦茶、 桜餅
4 土	ヤクルト、 人参スティック	きのこのスープパグティ、牛乳、 チキンナゲット、マセドアンサラダ、オレンジ	スパゲティ、 じゃがいも(ダイス)、 オリーブ油	牛乳、◎ヤクルト、 チキンナゲット、ベーコン、チーズ	オレンジ、たまねぎ、◎にんじん、にんじん、 しめじ、水菜、きゅうり、えのきたけ、しいたけ	麦茶、 赤ちゃんの おしりパン
6 月	牛乳、 セロリスティック	★納豆御飯、みそ汁(もやし)、 ★焼肉、春雨サラダ、みかん	米、中華ドレッシング、 はるさめ、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、納豆、 ○ホイップクリーム、みみそ(淡色辛みそ)、 ハム、油揚げ	みかん、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、 ○ブルーベリーソース、ピーマン、○いちごソース、 あおのり、カットわかめ、◎セロリ	麦茶、 ★ワッフル (選べるソース)
7 火	豆乳、 きゅうりスティック	★ワンタンメン、牛乳、シュウマイ、 切り干し大根サラダ、いちご	ゆで中華めん、 ○じゃがいも、 中華ドレッシング、○油	○牛乳、牛乳、ハム、◎調製豆乳	いちご、キャベツ、もやし、 切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、にら、 きゅうり、◎きゅうり	牛乳、 ★ポテトチップ
8 水	ヤクルト、 人参スティック	★御飯、豚汁、さばの利休焼き、 ほうれん草の磯和え、かぶの浅漬け、 パイナップル	米、ごま油	◎ヤクルト、○ヨーグルト(加糖)、さば、 豚肉(肩ロース)、みみそ(淡色辛みそ)、 ごま、油揚げ	パイナップル、ほうれん草、◎にんじん、かぶ、○りんご、 ○みかん缶、○バナナ、にんじん、○いちご、ねぎ、だいこん、 ごぼう、刻みのり	麦茶、 ★フルーツ ヨーグルト
9 木	牛乳、 セロリスティック	★ふわふわ丼、★さつまいものみそ汁、 酢みそ和え、りんご	米、○除去ドッグ、さつまいも、 ○油、○砂糖、砂糖、焼ふ、三温糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、 みみそ(淡色辛みそ)、○きな粉、 白みそ	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、にんじん、刻みのり、 カットわかめ、◎セロリ	牛乳、 ★揚げパン
10 金	豆乳、 きゅうりスティック	★ビーフカレー、牛乳、福神漬け、 大根とタコのマリネ風、バナナ	米、じゃがいも、 セパレートドレッシング、 油	牛乳、牛肉(肩)、たご(茹)、◎調製豆乳	バナナ、福神漬け、にんじん、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、にんにく、◎きゅうり	麦茶、 ライスクッキー
11 土	ヤクルト、 人参スティック	血うどん、牛乳、焼き餃子、 かにかまサラダ、オレンジ	血うどん用麺、 ごまドレッシング、 ごま油、○グラニュー糖	牛乳、◎ヤクルト、かにかまぼこ、 豚肉(ばら)、えび(むき身)、いか、 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、コーン缶、にんじん	麦茶、 シュガーパイ
13 月	牛乳、 セロリスティック	御飯、かぶのみそ汁、 ★鶏のから揚げ、シーザーサラダ、みかん	米、マヨネーズ、油、 片栗粉、クルトン	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、 ベーコン、みみそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、粉チーズ、牛乳	みかん、○バナナ、かぶ、レタス、しめじ、 きゅうり、ねぎ、しょうが、レモン果汁、 にんにく、◎セロリ	牛乳、 ★バナナココア
14 火	豆乳、 きゅうりスティック	ハンバーガー、★コーンスープ、 ★フライドポテト、コールスローサラダ、いちご	フレンチポテト、フライドポテト、 ○米粉、油、パン粉、 コールスロードレッシング、 ○ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 ハム、◎調製豆乳	キャベツ、○かぶ、いちご、たまねぎ、 コーン(冷凍)、にんじん、○ねぎ、◎きゅうり	麦茶、 かぶ餅
15 水	ヤクルト、 人参スティック	ゆかり御飯、みそ汁(白菜)、 鶏肉のオレンジ焼き、マカロニサラダ、 パイナップル	米、○ホットケーキ粉、 マカロニ、○砂糖、 マヨネーズ	○牛乳、◎ヤクルト、鶏もも肉、 ○バター、みみそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、ハム	パイナップル、はくさい、◎にんじん、 きゅうり、マーマレード、にんじん	牛乳、 ★ココアクッキー
16 木	牛乳、 セロリスティック	選べるラーメン(しょうゆ・とんこつ)、牛乳、 真珠蒸し、ブロッコリーの中華和え、りんご	ゆで中華めん、もち米、 中華ドレッシング、 片栗粉、パン粉、ごま油	牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、焼き豚、 木綿豆腐、○ホイップクリーム、 ハム、なた、卵	りんご、ブロッコリー、もやし、 ○キウイフルーツ、○いちご、たまねぎ、 ねぎ、干しいたけ、しょうが、◎セロリ	麦茶、 ロールケーキ タワー
17 金	豆乳、 きゅうりスティック	赤飯、麩のすまし汁(えのき)、 鰯の西京焼き、きゅうりとわかめの酢の物、 バナナ	米、もち米、 ○クレプシート、 砂糖、手まり麩	○牛乳、さくら、○ホイップクリーム、 かにかまぼこ、あずき(乾)、 みみそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳	バナナ、○いちご、きゅうり、えのきたけ、 ねぎ、カットわかめ、◎きゅうり	牛乳、 いちごのクレープ
18 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、 れんこんのたらマヨ和え、オレンジ	冷凍うどん、 ○サンドイッチパン ○マヨネーズ、マヨネーズ	牛乳、◎ヤクルト、豚肉(もも)、 ○ツナ油漬缶、たらこ	オレンジ、れんこん、◎にんじん、 キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、 ○キャベツ	麦茶、 ツナサンド
20 月	牛乳、 セロリスティック	塩ラーメン、牛乳、揚げワンタン、 チョレギサラダ、いちご	ゆで中華めん、○米、 ○もち米、油、○砂糖、 ごま油	牛乳、◎牛乳、焼き豚、 なた、○きな粉、ごま	レタス、いちご、きゅうり、ねぎ、も みのり、カットわかめ、◎セロリ	麦茶、 ぼたもち
21 火	☆ 春分の日 ☆					
22 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、豚汁、さばの利休焼き、 ほうれん草の磯和え、パイナップル	○さつまいも、米、 ○マヨネーズ、○三温糖、 ごま油	◎ヤクルト、さば、豚肉(肩ロース)、 みみそ(淡色辛みそ)、ごま、○赤みそ、 油揚げ、○すりごま、○ごま、○牛乳	パイナップル、ほうれん草、◎にんじん、 にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、刻みのり	牛乳、 いも田楽
23 木	牛乳、 セロリスティック	ラビットロール、レタススープ、 白身魚のフライ、マカロニサラダ、りんご	ラビットロール、マカロニ、 ○ポップコーン、パン粉、油、 小麦粉、マヨネーズ、○油	○牛乳、◎牛乳、かかれい、 ベーコン、卵、ハム、○バター	りんご、レタス、きゅうり、マッシュルーム、 えのきたけ、にんじん、◎セロリ	牛乳、 ポップコーン
24 金	豆乳、 きゅうりスティック	御飯、すまし汁(白菜・えのき)、 甘鯛のみそねぎ焼き、かぶのそぼろ煮、 バナナ	米、○コーンフレーク、 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、たい、○ホイップクリーム、 鶏ひき肉、みみそ(淡色辛みそ)、 ◎調製豆乳	バナナ、かぶ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、 ○もも缶(白桃)、○キウイフルーツ、 葉ねぎ、◎きゅうり	牛乳、 ★パフェ
25 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、 ウインナーソーサー、スイートポテトサラダ、 オレンジ	○ロイヤルローフ、さつまいも、 スパゲティ、マヨネーズ、 ○マーガリン、○はちみつ、油	牛乳、◎ヤクルト、 香薫ウインナー、ベーコン、 ハム、バター	オレンジ、◎にんじん、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、にんにく	麦茶、 ハニートースト
27 月	牛乳、セ ロリスティック	御飯、みそ汁(しめじ)、鶏のから揚げ、 シーザーサラダ、みかん	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、 油、片栗粉、○砂糖、クルトン、 ○食紅	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、 ○いちごのホイップクリーム、卵、ベーコン、 ○卵、みみそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、 ○無塩バター、牛乳	みかん、レタス、しめじ、えのきたけ、 ねぎ、きゅうり、しょうが、レモン果汁、 にんにく、◎セロリ	牛乳、 ★ピンクカップ ケーキ
28 火	豆乳、 きゅうりスティック	バターロール、クリームシチュー、 鮭のマヨネーズ焼き、コールスローサラダ、 いちご	○米、バターロール コールスロードレッシング、 小麦粉、油	さけ、ハム、◎調製豆乳	キャベツ、いちご、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー、◎きゅうり	麦茶、 選べるおにぎり
29 水	ヤクルト、 人参スティック	御飯、わかめスープ、マーボー豆腐、 パリパリサラダ、パイナップル	米、春巻きの皮、○片栗粉、 ごまドレッシング、○砂糖、 片栗粉、ごま油	◎ヤクルト、木綿豆腐、○豆乳、 豚ひき肉、かにかまぼこ、 ○きな粉、みみそ(淡色辛みそ)	パイナップル、ブロッコリー、◎にんじん、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、 しょうが	麦茶、 豆乳もち
30 木	牛乳、 セロリスティック	★たぬきうどん、牛乳、ちくわ磯辺揚げ、 キャベツの香り漬け、りんご	冷凍うどん、○ながいも、 ○小麦粉、油、天かす、小麦粉、 ○油、砂糖	牛乳、◎牛乳、ちくわ、 かまぼこ、ごま	りんご、キャベツ、キャベツ、ほうれん草、○もやし、 にんじん、カットわかめ、レモン果汁、あおのり、 ◎あおのり、◎セロリ	麦茶、 お好み焼き
31 金	豆乳、 きゅうりスティック	御飯、けんちん汁、かじきの味噌漬け焼き、 ほうれん草とえのき草のお浸し、バナナ	米、○ホットケーキ粉、 ○グラニュー糖、○油、 さといも、砂糖	○牛乳、かじき、○木綿豆腐、 みみそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、 油揚げ、◎調製豆乳	ほうれん草、バナナ、えのきたけ、 ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、 ◎きゅうり	牛乳、 ★風船ドーナツ (選べるジャム)

☆ 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	552kcal	20.7g	20.1g	198mg	2.4mg	148 μg	0.31mg	0.37mg	39mg
3歳未満児	480kcal	19.0g	14.3g	200mg	2.1mg	188 μg	0.25mg	0.28mg	20mg

★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 お別れ遠足・散歩
- 2日 精進料理
- 3日 ひな祭りメニュー
- 16日 誕生会
- 17日 卒業お祝いメニュー

★は年長さんのリクエストメニューです。

