

給食献立表

2022年 8月分

大原西保育園

日	曜日	10時 (未満児)	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー	蛋白質	脂質	
1	月	牛乳	ご飯 コロッケ キャベツとひじきのサラダ 味噌汁	はちみつれもんゼリー 麦茶	牛乳 ツナ 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 調合油	キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 ねぎ カットわかめ	508	13.16	15.71	
2	火	ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き ジャーマンポテト 味噌汁	ソフトサラダ ジョア	ヤクルト 生鮭 ベーコン かたくちいわし ジョア	精白米 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ パセリ キャベツ えのきたけ	485	20.97	9.59	
3	水	ヤクルト	チャーハン 餃子 中華きゅうり スープ	おとつと 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵	調合油 ごま油 精白米 上白糖	にんじん ねぎ きゅうり もやし にら しいたけ	505	11.01	13.29	
4	木	ヤクルト	冷やし中華 すいか	アスパラガス 幼児牛乳	ヤクルト ハム 卵 幼児牛乳	ラーメン	きゅうり すいか	482	16.00	13.63	
5	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ スープ	ぼたぼた焼 麦茶	牛乳 豚かた肉 ハム 卵	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 だいこん きゅうり こまつな ぶなしめじ	455	11.04	13.17	
6	土										
8	月	麦茶		ハッピーターン アップル&キャロット				148	0.83	3.71	
9	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁	ハーベスト オレンジジュース	牛乳 からすかいかい 卵 さつま揚げ 油揚げ かたくちいわし	精白米 薄力粉 上白糖	パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ こまつな えのきたけ	473	16.80	7.78	
10	水	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	アンパンマンのソフトせんべい 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが 小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 カットわかめ 白菜	415	15.63	10.15	
12	金	ヤクルト	ハッシュドビーフ レタスサラダ スープ	オレンジゼリー 麦茶	ヤクルト 豚かた肉 ベーコン	調合油 精白米 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ レタス きゅうり コーン缶詰 にんじん パセリ	415	9.40	12.10	
13	土	ヤクルト	わかめおにぎり ワンタンスープ オレンジ		ヤクルト なんと	いりごま 精白米	炊き込みわかめ 白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ オレンジ	408	8.69	6.27	
15	月	ヤクルト	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 野菜サラダ 味噌汁	ベジたべる 幼児りんご	ヤクルト ハム 油揚げ かたくちいわし	精白米 調合油	キャベツ きゅうり にんじん こまつな 幼児りんご	462	9.69	12.92	
16	火	ヤクルト	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト 牛乳 ハム かたくちいわし	精白米 パン粉 調合油 マカロニ 観世ふ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	429	13.74	9.67	
17	水	ヤクルト	菜めしご飯 肉だんごのもち米蒸し 海藻サラダ 味噌汁	チョイスビスケット 麦茶	ヤクルト	いりごま 精白米 観世ふ	菜めし 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 白菜 ぶなしめじ	402	11.20	10.14	
18	木	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシュウマイ オレンジ	マドレーヌ 牛乳	ヤクルト 豚かた肉 細切り蒲鉾 卵 牛乳	うどん ごま油 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター 上白糖	にんじん たけのこ キャベツ もやし にら ねぎ オレンジ	625	18.37	19.22	
19	金	牛乳	コーンカレーライス 福神漬 ブロッコリーサラダ スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳 豚かた肉 ハム ヨーグルト	じゃがいも 調合油 精白米	コーン缶詰 たまねぎ にんじん 福神漬 ブロッコリー きゅうり こまつな ぶなしめじ バナナ	492	13.64	11.45	
20	土	ヤクルト	ナポリタン オレンジ スープ		ヤクルト ベーコン 卵	スパゲティ 調合油 片栗粉	にんじん たまねぎ ピーマン オレンジ コーン缶詰 ブロッコリー	493	13.98	13.22	
22	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 拌三絲 スープ	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 ハム なんと 牛乳 チーズ	精白米 調合油 はるさめ 上白糖 ごま油 ホットケーキミックス	きゅうり にんじん カットわかめ ねぎ 干しぶどう	588	19.30	16.69	
23	火	牛乳	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	かっぱえびせん オレンジジュース	牛乳 めかじき ハム かたくちいわし	精白米 三温糖 じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ	496	15.67	11.87	
24	水	牛乳	焼肉丼 ひじきサラダ 味噌汁	お好みマカロニ 麦茶	牛乳 豚もも肉 ちくわ 油揚げ かたくちいわし かつお節	調合油 精白米 マカロニ	たまねぎ もやし にら にんじん ひじき きゅうり 白菜 ぶなしめじ あおのり	437	16.77	12.22	
25	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	原宿ドック 麦茶	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 細切り魚肉ソーセージ 卵	スパゲティ 調合油	ぶなしめじ にんじん たまねぎ トマトホール缶 オレンジ レタス	422	15.39	11.30	
26	金	ヤクルト	ドライカレーライス チーズサラダ スープ	堅あげポテト 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 チーズ 卵	調合油 精白米 上白糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん セロリー 干しぶどう キャベツ きゅうり コーン缶詰 こまつな	514	17.93	19.60	
27	土	ヤクルト	冷やしたぬきうどん オレンジ		ヤクルト	うどん	きゅうり カットわかめ オレンジ	485	9.82	5.76	
29	月	牛乳	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き ふりかけにしき 和え 味噌汁	レアチーズ 星食べよ	牛乳 とりもも肉 卵 かたくちいわし 動物チーズ	精白米 上白糖	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ カットわかめ	445	18.17	16.57	
30	火	ヤクルト	わかめご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	ミルクプリン 麦茶	ヤクルト ポークウィンナー 木綿豆腐 かたくちいわし 牛乳	精白米 いりごま 三温糖	炊き込みわかめ かぼちゃ なめこ ねぎ	490	17.39	17.28	
31	水	ヤクルト	三色ご飯 揚げシュウマイ ほうれん草の胡麻和え すまし汁	メロン 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 えびボール	上白糖 精白米 調合油 すりごま 練りごま	にんじん ほうれんそう カットわかめ ねぎ まこんぶ メロン	464	17.61	16.26	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	444	13.55	11.91