

# 給食献立表

2022年 9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	木	ヤクルト	ポークカレーライス 麦茶	肉まん 麦茶	ヤクルト 豚かた肉	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん	456	11.81	11.72	
2	金	ヤクルト	メキシカンライス 海藻サラダ ジュリアンヌ・スープ	ソフトサラダ アップル&キャロット	ヤクルト ポークウインナ	精白米 調合油 有塩バター	たまねぎ にんじん コーン缶詰 マッシュルーム 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり キャベツ	410	6.52	8.00	
3	土	ヤクルト	きのこスパゲティ オレンジ スープ		ヤクルト ぶたひき肉 卵	スパゲティ 調合油 片栗粉	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ あさつき オレンジ コーン 缶詰 こまつな	466	15.99	12.30	
5	月	牛乳	ご飯 メンチカツ 野菜サラダ 味噌汁	サッポロポテト 麦茶	牛乳 ハム 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 たまねぎ ぶなしめじ	438	12.37	11.43	
6	火	ヤクルト	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーソテー ふりかけ 味噌汁	梨 麦茶	ヤクルト 生鮭 ベーコン かたくちいわし	精白米 三温糖 有塩バター	ブロッコリー コーン缶詰 白菜 にんじん カットわかめ 梨	352	17.77	8.03	
7	水	牛乳	菜めしご飯 鶏肉の照り焼き 五色和え 味噌汁	おととと 麦茶	牛乳 とりもも肉 かつお節 油揚げ かたくちいわし	いりごま 精白米 上白糖	菜めししょうが 小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 たまねぎ	426	16.74	10.29	
8	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト ぶたひき肉 牛乳 チーズ	ラーメン 調合油 ホットケーキミックス 上白糖	もやしにら にんじん しいたけ コーン缶詰 オレンジ 干しぶどう	558	19.27	18.90	
9	金	ヤクルト	ハッシュドビーフ 大根サラダ スープ	ヨーグルト和え	ヤクルト 豚かた肉 ハム ヨーグルト	調合油 精白米 上白糖	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ だいこん きゅうりにんじん こまつな コーン缶詰 パイナップル もも バナナ	449	11.40	12.50	
10	土	ヤクルト	中華丼 バナナ スープ		ヤクルト 豚かた肉 なんと	ごま油 上白糖 片栗粉 精白米	白菜 にんじん しいたけ しょうが ねぎ バナナ カットわかめ	468	12.50	10.81	
12	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ にしき和え 味噌汁	ハーベスト オレンジジュース	牛乳 卵 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 白菜	496	9.63	14.39	
13	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	梨 麦茶	牛乳 めかじき ハム かたくちいわし	精白米 三温糖 マカロニ	しょうが きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ 梨	381	15.03	8.57	
14	水	ヤクルト	焼肉丼 ひじきサラダ スープ	アンパンマ揚げせんべい 麦茶	ヤクルト 豚もも肉 ちくわ	調合油 精白米	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	418	12.75	11.87	
15	木	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシュウマイ オレンジ	パウンドケーキ 麦茶	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	676	16.93	21.86	
16	金	ヤクルト	ツナカレーライス 福神漬 ブロッコリーサラダ スープ	星食べよ 幼児ぶどう	ヤクルト ツナ 豚かた肉 ハム	じゃがいも 調合油 精白米	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 えのきたけ コーン缶詰 幼児ぶどう	502	12.30	15.77	
17	土	ヤクルト	バターライス コーンクリームシチュー オレンジ		ヤクルト ベーコン 牛乳	有塩バター 精白米 じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん ブロッコリー マッシュルーム コーン 缶詰 オレンジ	427	14.61	13.32	
20	火	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 拌三絲 スープ	梨 麦茶	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 ハム なんと	精白米 調合油 はるさめ 上白糖 ごま油	きゅうりにんじん カットわかめ ねぎ 梨	428	15.15	11.28	
21	水	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁	ミニたい焼き 麦茶	牛乳 からすかれない 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 キャベツ たまねぎ	350	16.67	3.00	
22	木	ヤクルト	焼きそば レタスサラダ 動物チーズ スープ	黒糖蒸しパン 牛乳	ヤクルト 豚もも肉 動物チーズ なんと 牛乳	焼きそば麺 調合油 ホットケーキミックス 黒砂糖	キャベツ にんじん もやし レタス きゅうり コーン缶詰 カットわかめ 白菜	559	17.27	20.73	
24	土	ヤクルト	焼きうどん オレンジ スープ		ヤクルト ベーコン	うどん	ねぎ しいたけ えのきたけ にんじん オレンジ もやし カットわかめ	474	11.55	8.67	
26	月	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	プリン 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 ほうれん草 カットわかめ ねぎ まこんぶ	529	18.19	17.72	
27	火	牛乳	ご飯 タラみそバター キャベツとひじきのサラダ 味噌汁	フランクフルト 麦茶	牛乳 たら ツナ かたくちいわし ポークフランク	精白米	キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 こまつな えのきたけ	442	20.03	14.77	
28	水	ヤクルト	わかめご飯 ポイルウインナー 南瓜煮 味噌汁	ロックッキー 幼児牛乳	ヤクルト ポークウインナ 木綿豆腐 かたくちいわし 卵 幼児牛乳	精白米 いりごま 三温糖 薄力粉 有塩バター 上白糖 コーンフレーク	炊き込みわかめ かぼちゃ なめこ ねぎ	569	19.85	21.80	
29	木	ヤクルト	スパゲティミートソース オレンジ スープ	バームクーヘン 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 パルメザンチーズ 卵	スパゲティ 調合油 片栗粉	マッシュルーム たまねぎ にんじん オレンジ コーン缶詰 こまつな	413	18.57	14.32	
30	金	麦茶	ハヤシライス ミモザサラダ スープ	さやえんどう 白ぶどう&ほうれん草	豚かた肉 卵 ハム	調合油 精白米 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ グリーンピース にんじん きゅうり カットわかめ コーン缶詰 白菜	529	13.16	14.64	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	467	14.84	13.20