

# 給食献立表

2022年10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	土	ヤクルト	菜めしおにぎり 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	菜めし 白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ オレンジ	415	8.37	6.38
3	月	ヤクルト	ご飯 焼き栗コロッケ ふりかけ 野菜サラダ 味噌汁	雪の宿 アップル&キャロット	ヤクルト ハム かたくちいわし	精白米	キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ ぶなしめじ	455	9.69	5.61
4	火	牛乳	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	おととと オレンジジュース	牛乳 めかじき ハム 木綿豆腐 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 ねぎ カットわかめ	499	17.10	10.60
5	水	ヤクルト	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	バナナ ヨーグルト	ヤクルト 豚かた肉 卵 ちくわ ヨーグルト	精白米 しらたき 三温糖 観世ふ	たまねぎ にんじん しいたけ ひじき きゅうり 白菜 ぶなしめじ バナナ	441	16.12	7.36
6	木	ヤクルト	野菜ラーメン 餃子 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	ラーメン 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 たらねぎ コーン缶詰 オレンジ	503	16.93	18.53
7	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ スープ	フルーツパンチ	牛乳 豚かた肉 ハム	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖	たまねぎ にんじん 福神漬 だいこん きゅうり こまつな コーン缶詰 みかん もも	450	9.27	10.75
8	土	ヤクルト	焼きそば バナナ スープ		ヤクルト 豚もも肉 なんと	焼きそば 調合油	キャベツ にんじん もやし バナナ カットわかめ ねぎ	426	11.34	10.86
11	火	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ 味噌汁	りんご 麦茶	牛乳 ツナ かたくちいわし	精白米 調合油 観世ふ	レタス カットわかめ きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんじん えのきたけ りんご	411	10.15	11.15
12	水	ヤクルト	栗ご飯 さんまの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 豚汁	かっぱえびせん 麦茶	ヤクルト さんま 豚かた肉 木綿豆腐 かたくちいわし	くり 精白米 すりごま 練りごま 上白糖 じゃがいも	カットおろし大根 ほうれん草 ごぼう にんじん だいこん ねぎ	468	18.87	18.93
13	木	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシュウマイ オレンジ	オニオンブレッド 麦茶	ヤクルト 豚かた肉 細切り蒲鉾 卵 牛乳 ハム チーズ	うどん ごま油 調合油 ホットケーキミックス	にんじん たけのこ キャベツ もやし たらねぎ オレンジ たまねぎ	560	17.12	15.33
14	金	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ スープ	はちみつれもんゼリー 麦茶	牛乳 豚かた肉 チーズ ハム	調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ グリーンピース キャベツ きゅうりにんじん 白菜	443	10.29	12.89
15	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 こまつな	488	13.39	13.15
17	月	ヤクルト	菜めしご飯 肉だんごのもち米蒸し レタスサラダ 味噌汁	バームクーヘン 幼児牛乳	ヤクルト 油揚げ かたくちいわし 幼児牛乳	いりごま 精白米	菜めし レタス きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんじん	451	15.72	12.87
18	火	ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き ジャーマンポテト 味噌汁	ハッピーターン 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト 生鮭 ベーコン かたくちいわし	精白米 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん えのきたけ	493	16.99	10.55
19	水	牛乳	ご飯 ハンバーグ ふりかけ マカロニサラダ 味噌汁	りんご 麦茶	牛乳 ハム 油揚げ かたくちいわし	精白米 パン粉 調合油 マカロニ	たまねぎ きゅうりにんじん だいこん りんご	450	14.07	10.50
20	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	アメリカンドック 麦茶	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵 魚肉ソーセージ	スパゲティ 調合油 片栗粉 ホットケーキミックス	ぶなしめじ にんじん たまねぎ トマトホール缶 オレンジ コーン缶詰 こまつな	458	15.57	14.42
21	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	レアチーズ 星食べよ	牛乳 豚かた肉 ハム 動物チーズ	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 カットわかめ 白菜	472	12.22	18.26
22	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 なんと	うどん	ねぎ しいたけ えのきたけ にんじん オレンジ カットわかめ	470	11.21	8.65
24	月	ヤクルト	三色ご飯 揚げシュウマイ 五色和え 味噌汁	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 卵 かつお節 木綿豆腐 かたくちいわし	上白糖 精白米 調合油	にんじん 小松菜 もやし ぶなしめじ コーン缶詰 なめこ ねぎ	456	18.57	14.50
25	火	牛乳	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふりかけ 海藻サラダ 味噌汁	フランクフルト 麦茶	牛乳 からすかいかい かたくちいわし ポークフランク	精白米 薄力粉	海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 キャベツ にんじん ぶなしめじ	410	19.12	11.69
26	水	ヤクルト	わかめご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 こしね汁	チョイスビスケット 牛乳	ヤクルト ポークウインナ ちくわ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	精白米 いりごま 三温糖 さといも 板こんにやく 調合油	炊き込みわかめ かぼちゃ にんじん ねぎ 干しいたけ	604	20.04	23.73
27	木	ヤクルト	五目うどん ひじきと野菜の豆腐揚げ オレンジ	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト なんと 牛乳 チーズ	うどん ホットケーキミックス 上白糖 調合油	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ オレンジ 干しぶどう	552	17.86	6.14
28	金	ヤクルト	お弁当の日	かぼちゃマフィン 麦茶	ヤクルト 卵 牛乳	ホットケーキミックス 有塩バター 上白糖	かぼちゃペースト	206	3.33	8.51
29	土	ヤクルト	わかめおにぎり すいとん オレンジ		ヤクルト なんと 豚かた肉	いりごま 精白米 薄力粉	炊き込みわかめ 白菜 にんじん だいこん ごぼう オレンジ	520	12.15	7.21
31	月	牛乳	ご飯 コロッケ にしき和え 味噌汁	堅あげポテト 幼児りんご	牛乳 卵 かたくちいわし	精白米 調合油 観世ふ	キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ カットわかめ 幼児りんご	511	11.09	13.28

都合により、メニューを変更する場合があります。

月平均

464 13.86 12.07