

給食献立表

2022年 11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	火	ヤクルト	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き キャベツとひじきのサラダ ふりかけ 味噌汁	海老せんべい 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト とりもも肉 ツナ 油揚げ かたくちいわし	精白米 上白糖	にんにく キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 こまつな	554	19.06	18.16	
2	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	オニオンブレッド 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 なんと 卵 ハム チーズ	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 ホットケ-キミックス	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 たまねぎ	479	18.72	15.05	
4	金	牛乳	ハッシュドビーフ レタスサラダ スープ	ヨーグルト和え	牛乳 豚かた肉 卵 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 レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな えのきたけ パイナップル もも バナナ	455	12.32	13.11	
5	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	
7	月	ヤクルト	チャーハン 餃子 拌三絲 スープ	りんご 麦茶	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵 ハム	調合油 ごま油 精白米 はるさめ 上白糖	にんじん ねぎ きゅうり カットわかめ コーン缶詰 白菜 りんご	469	12.09	14.34	
8	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	アスパラガス 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	560	18.59	15.55	
9	水	牛乳	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	おととつと オレンジジュース	牛乳 豚かた肉 卵 ちくわ	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	440	13.09	6.70	
10	木	ヤクルト	肉味噌スパゲティ オレンジ スープ	原宿ドック 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉	スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉	たまねぎ にんじん あさつき オレンジ もやし にら しいたけ	555	21.09	11.85	
11	金	ヤクルト	バターライス コーンクリームシチュー チーズサラダ	オレンジゼリー せんべい	ヤクルト ベーコン 牛乳 チーズ	有塩バター 精白米 じゃがいも 調合油 上白糖 ごま油	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 キャベツ きゅうり	417	15.65	12.89	
12	土	ヤクルト	カレーうどん オレンジ		ヤクルト 豚かた肉 油揚げ	うどん 片栗粉	たまねぎ にんじん オレンジ	505	11.30	12.21	
14	月	牛乳	ご飯 焼き栗コロッケ 野菜サラダ 味噌汁	フランクフルト 麦茶	牛乳 ハム かたくちいわし ポークフランク	精白米	キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ	430	12.93	11.56	
15	火	ヤクルト	ご飯 鮭の西京焼き ふりかけ ブロッコリーソ-ティ 味噌汁	ミニたい焼き 幼児牛乳	ヤクルト 生鮭 ベーコン 卵 かたくちいわし 幼児牛乳	精白米 三温糖 有塩バター	ブロッコリー コーン缶詰 こまつな にんじん	449	23.14	13.14	
16	水	牛乳	わかめご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 こしね汁	堅あげポテト アップル&キャロット	牛乳 ポークウイナ ちくわ 木綿豆腐 油揚げ	精白米 いらごま 三温糖 さとも 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	575	16.46	18.94	
17	木	ヤクルト	五目うどん 揚げシュウマイ オレンジ	肉まん 麦茶	ヤクルト なんと	うどん 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	543	16.13	10.39	
18	金	ヤクルト	ビーフストロガノフ ミモザサラダ スープ	プリン 麦茶	ヤクルト 豚もも肉 牛乳 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 にんじん きゅうり 白菜 コーン缶詰	525	14.18	16.35	
19	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	焼きそば麺 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	
21	月	牛乳	菜めしご飯 メンチカツ ツナサラダ 味噌汁	りんご 麦茶	牛乳 ツナ かたくちいわし	いらごま 精白米 調合油	菜めし レタス カットわかめ きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん えのきたけ りんご	445	13.26	11.77	
22	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ ふりかけ 切干大根煮 味噌汁	さやえんどう 幼児ぶどう	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 キャベツ ぶなしめじ 幼児ぶどう	443	18.28	5.76	
24	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-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	
25	金	ヤクルト	ポークカレーライス 福神漬 ブロッコリー-ラダ スープ	マリービスケット ココア	ヤクルト 豚かた肉 ハム 卵 牛乳	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬け ブロッコリー きゅうり 白菜 えのきたけ	627	18.49	20.47	
26	土										
28	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ にしき和え 味噌汁	ハッピーターン 麦茶	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 ぶなしめじ	426	9.58	12.50	
29	火	ヤクルト	ご飯 さんまの塩焼き ほうれん草の胡麻和え ふりかけ けんちん汁	さつま芋蒸しパン 牛乳	ヤクルト さんま 木綿豆腐 豚かた肉 牛乳	精白米 すりごま 練りごま 上白糖 さとも 調合油 板こんにやく ホットケ-キミックス いらごま さつまいも	カットおろし大根 ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ	656	22.95	23.51	
30	水	ヤクルト	三色ご飯 揚げシュウマイ 海藻サラダ 味噌汁	星食べよ ジョア	ヤクルト ぶたひき肉 卵 油揚げ かたくちいわし ジョア	上白糖 精白米 調合油	にんじん 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 たまねぎ	532	18.90	17.08	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	501	16.09	14.02