

# 給食献立表

2022年 12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	スパゲティマトソース みかん スープ	肉まん 麦茶	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵	スパゲティ 調合油 片栗粉	ぶなしめじにんじん たまねぎ トマトホール缶 みかん コーン 缶詰 こまつな	440	16.73	9.69
2	金	牛乳	ハヤシライス 大根サラダ スープ	かっぱえびせん 麦茶	牛乳 豚かた肉 ハム	調合油 精白米	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ グリーンピース だいこん きゅうりにんじん 白菜 コーン缶詰	422	9.80	13.20
3	土		おゆうぎかい							
5	月	牛乳	ご飯 焼き栗コロッケ 野菜サラダ 味噌汁	ハーベスト アップル&キャロット	牛乳 ハム 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米	キャベツ きゅうりにんじん ねぎ カットわかめ	489	11.16	9.81
6	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ベジタべる 麦茶	ヤクルト めかじき ハム 油揚げ 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 こまつな	428	15.35	12.77
7	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 春雨サラダ スープ	りんご 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 細切り蒲鉾	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうりにんじん もやし カ ットわかめ コーン缶詰 白菜 りんご	424	13.82	10.61
8	木	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシュウマイ みかん	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 なら ねぎ みかん	694	17.08	21.89
9	金	牛乳	コーンカレーライス 福神漬 チーズサラダ スープ	ミニたい焼き 麦茶	牛乳 豚かた肉 チーズ 卵	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖 ごま油	コーン缶詰 たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり こま つな ぶなしめじ	439	11.90	14.17
10	土	ヤクルト	中華丼 動物チーズ スープ		ヤクルト 豚かた肉 動物チーズ 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 カットわかめ	467	13.07	14.78
12	月	牛乳	ご飯 コロッケ 五色和え 味噌汁	りんご 麦茶	牛乳 かつお節 かたくちいわし	精白米 調合油	小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 たまねぎ カット わかめ りんご	420	10.38	9.33
13	火	ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーソテー 味噌 汁	チョコビスケット 牛乳	ヤクルト 生鮭 ベーコン かたくちいわし 牛乳	精白米 有塩バター	ブロッコリー コーン缶詰 キャベツ にんじん えのきたけ	487	20.93	15.59
14	水	ヤクルト	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	ぼたぼた焼 幼児ぶどう	ヤクルト 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 幼 児ぶどう	452	13.19	8.19
15	木	ヤクルト	野菜ラーメン 餃子 みかん	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト 豚かた肉 細切り蒲鉾 牛乳 チーズ	ラーメン ごま油 調合油 ホットケーキミックス 上 白糖	にんじん たけのこ キャベツ もやし なら ねぎ コーン缶詰 みか ん 干しぶどう	576	19.60	18.87
16	金	牛乳	ハッシュドビーフ ツナサラダ スープ	星食べよ レアチーズ	牛乳 豚かた肉 ツナ 卵 動物チーズ	調合油 精白米	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ 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	472	13.17	20.98
17	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
19	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ にしき和え 味 噌汁	りんご 麦茶	牛乳 卵 木綿豆腐 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 なめこ ねぎ りんご	403	11.54	10.98
20	火	ヤクルト	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁	フランクフルト 麦茶	ヤクルト からすかいかい 卵 さつま揚げ 油揚げ かたくちいわし ポークフランク	精白米 薄力粉 上白糖 観世ふ	パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ たまねぎ えのきたけ	458	21.90	10.95
21	水	牛乳	わかめご飯 肉だんごのもち米蒸し レタス サラダ スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	精白米 いりごま	炊き込みわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな ぶなしめ じ にんじん バナナ	410	13.11	6.22
22	木	ヤクルト	ほうとう風うどん 揚げシュウマイ オレンジ	マドレーヌ 麦茶	ヤクルト 油揚げ 卵	うどん 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター 上白糖	かぼちゃ にんじん だいこん 白菜 ねぎ しいたけ オレンジ	469	12.53	14.74
23	金	ヤクルト	チキンライス ハンバーグ マカロニサラダ みかん ジュリアンヌ・スープ	X'masケーキ 麦茶	ヤクルト とりひき肉 牛乳 ハム	調合油 精白米 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり みかん キャベツ	531	15.43	16.38
24	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
26	月	牛乳	菜めしご飯 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ 味 噌汁	ソフトサラダ オレンジジュース	牛乳 とりもも肉 かたくちいわし	いりごま 精白米 上白糖	菜めし しょうが 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コ ーン缶詰 こまつな にんじん えのきたけ	429	15.61	11.78
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	お好みマカロニ 麦茶	牛乳 たら ツナ 油揚げ かたくちいわし かつお 節	精白米 マカロニ	キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 だいこん あおのり	410	17.80	9.29
28	水	ヤクルト	ポークカレーライス 福神漬 ブロッコリーサ ラダ スープ	パームケーキ 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト 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 ブロッコリー きゅうり キャベツ ぶ なしめじ	497	11.78	13.06

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 13.57 12.11