

給食献立表

2023年 1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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー	蛋白質	脂質	
4	水	ヤクルト	ご飯 メンチカツ マカロニサラダ 味噌汁	おととつと オレンジジュース	ヤクルト ハム 油揚げ かたくちいわし	精白米 調合油 マカロニ	きゅうり にんじん こまつな	568	13.87	14.22	
5	木	ヤクルト	スパゲティマトソース みかん スープ	黒糖蒸しパン 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 牛乳	スパゲティ 調合油 ホットケーキミックス 黒砂糖	ぶなしめじ にんじん たまねぎ トマトホール缶 みかん レタス	485	15.10	13.07	
6	金	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ スープ	星食べよ ジョア	牛乳 豚かた肉 チーズ 卵 ジョア	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	509	15.51	16.45	
7	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 卵	うどん 片栗粉	ねぎ しいたけ えのきたけ にんじん オレンジ コーン缶詰 こまつ な	504	12.33	10.25	
10	火	ヤクルト	菜めしご飯 鶏肉のんにく味噌焼き 五色 和え 味噌汁	マリービスケット ココア	ヤクルト とりもも肉 かつお節 かたくちいわし 牛乳	いりごま 精白米 上白糖	菜めし にんにく 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	591	23.91	17.63	
11	水	牛乳	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	オレンジゼリー せんべい	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	441	15.07	9.27	
12	木	ヤクルト	五目うどん 揚げシュウマイ みかん	バームクーヘン 幼児牛乳	ヤクルト なんと 幼児牛乳	うどん 調合油	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ みかん	541	15.76	13.49	
13	金	牛乳	ツナカレーライス 福神漬 レタスサラダ スー プ	肉まん 麦茶	牛乳 ツナ 豚かた肉	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 レタス きゅうり コーン缶詰 こまつ な ぶなしめじ	526	15.21	14.78	
14	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	
16	月	ヤクルト	三色ご飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ ほうれ ん草の胡麻和え 味噌汁	サッポロポテト 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 かたくちいわ し	上白糖 精白米 すりごま 練りごま	にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	480	21.31	12.06	
17	火	ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き ジャーマンポテト ふりか け 味噌汁	原宿ドック 麦茶	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 白菜 にんじん カットわかめ	456	20.04	10.59	
18	水	牛乳	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	海老せんべい アップル&キャロット	牛乳 豚かた肉 卵 ちくわ 油揚げ かたくちいわし	精白米 しらたき 三温糖	たまねぎ にんじん しいたけ ひじき きゅうり こまつな カットわか め	489	15.16	11.13	
19	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 みかん	チーズ蒸しパン 麦茶	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 みかん 干しぶどう	510	16.12	15.13	
20	金	牛乳	ハッシュドビーフ 大根サラダ スープ	ヨーグルト和え	牛乳 豚かた肉 ハム 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 だいこん きゅうり にんじん カットわかめ コーン缶詰 パイナップル もも バナナ	470	13.50	13.96	
21	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	
23	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 野菜サラダ 味 噌汁	ハッピーターン 麦茶	牛乳 ハム 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 えのきたけ	431	9.75	12.73	
24	火	牛乳	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	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 ポークフランク	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 白菜 ぶなしめじ	439	20.89	10.88	
25	水	ヤクルト	ご飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ スープ	アスパラガス 麦茶	ヤクルト 卵	精白米 有塩バター 上白糖 片栗粉	たまねぎ ぶなしめじ 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	542	15.43	14.28	
26	木	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシュウマイ みかん	ツナマヨパン 麦茶	ヤクルト 豚かた肉 細切り蒲鉾 卵 牛乳 ツナ	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 にら ねぎ みかん パセリ	587	17.36	16.09	
27	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 にしき和え スー プ	アンパンマ揚げせんべい 麦茶	牛乳 豚かた肉 卵	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり こまつな えのき たけ コーン缶詰	456	9.96	12.94	
28	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	
30	月	ヤクルト	チャーハン 餃子 拌三絲 スープ	ミニたい焼き 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	455	12.48	14.31	
31	火	牛乳	わかめご飯 ポイルウィンナー 南瓜煮 豚汁	堅あげポテト 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 ポークウインナー 豚かた肉 木綿豆腐 かた くちいわし	精白米 いりごま 三温糖 じゃがいも	炊き込みわかめ かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	589	17.40	19.57	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	493	15.25	13.19