

給食献立表

2023年 2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	
1	水	牛乳	ご飯 コロッケ レタスサラダ 味噌汁	オレンジゼリー せんべい	牛乳 かたくちいわし	精白米 調合油	レタス きゅうり コーン缶詰 キャベツ にんじん えのきたけ	450	9.55	9.65	
2	木	ヤクルト	肉味噌スパゲティ オレンジ スープ	ハーベスト アップル&キャロット	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	598	19.22	13.19	
3	金	ヤクルト	コーンカレーライス 福神漬 チーズサラダ スープ	鬼まんじゅう 幼児牛乳	ヤクルト 豚小間肉 チーズ 卵 牛乳 幼児牛乳	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖 ごま油 さつ まいも ホットケーキミックス	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	636	17.56	19.79	
4	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	
6	月	ヤクルト	ご飯 牛丼風煮 ツナサラダ 味噌汁	おととつと オレンジジュース	ヤクルト 豚小間肉 卵 ツナ	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 レタス カットわかめ きゅうり コー ン缶詰 白菜 ぶなしめじ	451	13.38	8.40	
7	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	星食べよ ジョア	牛乳 めかじき ハム かたくちいわし ジョア	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	442	19.23	7.41	
8	水	ヤクルト	わかめご飯 鶏肉の照り焼き 五色和え 味 噌汁	ぼたぼた焼 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト とりもも肉 かつお節 かたくちいわし	精白米 いりごま 上白糖	炊き込みわかめ しょうが 小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コ ーン缶詰 白菜 えのきたけ	484	16.41	9.82	
9	木	ヤクルト	野菜ラーメン 餃子 オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト 豚小間肉 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 にら ねぎ コーン缶詰 オレ ンジ 干しぶどう	559	19.45	18.84	
10	金	牛乳	ハッシュドビーフ ひじきサラダ スープ	サッポロポテト 麦茶	牛乳 豚小間肉 ちくわ 卵	調合油 精白米	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ ひじき きゅうりにんじん こ まつな えのきたけ	421	12.09	14.08	
13	月	牛乳	ご飯 メンチカツ にしき和え 味噌汁	原宿ドック 麦茶	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 たまねぎ	525	15.48	14.23	
14	火	ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーソティ ふり かけ 味噌汁	ココア蒸しパン 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 ホットケーキミックス 上白糖 調合油	ブロッコリー コーン缶詰 だいこん にんじん カットわかめ	553	24.01	16.54	
15	水	ヤクルト	ご飯 ハンバーグ キャベツとひじきのサラダ スープ	ソフトサラダ 幼児りんご	ヤクルト 牛乳 ツナ	精白米 パン粉 調合油	たまねぎ キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 白菜 ぶなしめじ 幼児りんご	498	12.30	12.70	
16	木	ヤクルト	五目うどん 揚げシュウマイ オレンジ	フランクフルト 麦茶	ヤクルト なんと ポークフランク	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	537	16.61	16.19	
17	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ ス ープ	バナナ ヨーグルト	牛乳 豚小間肉 ハム なんと ヨーグルト	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 だいこん きゅうり カットわかめ コ ーン缶詰 バナナ	498	13.53	11.66	
18	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	
20	月	ヤクルト	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 野菜サラダ 味 噌汁	肉まん 麦茶	ヤクルト ハム 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 ねぎ カットわかめ	485	15.31	12.52	
21	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁	アンパンマ揚げせんべい 麦茶	牛乳 からすかはい 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 白菜	410	16.75	6.17	
22	水	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 春雨サラダ スープ	チョコイスケット 牛乳	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 細切り蒲鉾 牛乳	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 えのきたけ コーン缶詰	541	18.01	18.47	
24	金	ヤクルト	ハヤシライス 海藻サラダ スープ	アスパラガス 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 卵	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 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	556	13.53	18.23	
25	土										
27	月	麦茶	チャーハン 餃子 ナムル	かっぱえびせん オレンジジュース	焼き豚 なんと 卵 細切り蒲鉾	調合油 ごま油 精白米 いりごま	にんじん ねぎ もやし きゅうり	521	12.66	16.36	
28	火	麦茶	菜めしご飯 ボイルウインナー 南瓜煮 味噌 汁	バームクーヘン 幼児ぶどう	ポークウインナ 木綿豆腐 かたくちいわし	いりごま 精白米 三温糖	菜めし かぼちゃ なめこ ねぎ 幼児ぶどう	530	15.96	16.72	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	502	15.19	13.05