

# 給食献立表

2023年3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	水	ヤクルト	ご飯 牛丼風煮 五色和え 味噌汁	ベジたべる 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 卵 かつお節 木綿豆腐 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 小松菜 もやし ぶなしめじ コーン缶詰 カットわかめ	384	15.29	9.49	
2	木	牛乳	ポークカレーライス チーズサラダ スープ	カップケーキ 麦茶	牛乳 豚小間肉 チーズ 卵 ホイップクリーム	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖 ごま油 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ コーン缶詰	533	12.57	17.71	
3	金	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシュウマイ オレンジ	サッポロポテト アップル&キャロト	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾	うどん ごま油 調合油	にんじん たけのこ キャベツ もやし ならねぎ オレンジ	565	14.18	12.47	
4	土	ヤクルト	焼きそば パナナ スープ		ヤクルト 豚小間肉 なんと	焼きそば麺 調合油	キャベツ にんじん もやし パナナ カットわかめ ねぎ	428	11.15	11.17	
6	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 スープ	海老せんべい オレンジジュース	ヤクルト ぶたひき肉 卵	上白糖 精白米 すりごま 練りごま	にんじん ほうれん草 カットわかめ コーン缶詰 白菜	529	17.78	10.97	
7	火	牛乳	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーソティ ふりかけ 味噌汁	原宿ドック 麦茶	牛乳 生鮭 ベーコン かたくちいわし	精白米 有塩バター	ブロッコリー コーン缶詰 キャベツ たまねぎ にんじん	459	20.41	11.32	
8	水	ヤクルト	チャーハン 餃子 レタスサラダ スープ	星食べよ レアチーズ	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵 動物チーズ	調合油 ごま油 精白米	にんじん ねぎ レタス きゅうり コーン缶詰 カットわかめ えのきたけ 白菜	490	13.44	20.98	
9	木	ヤクルト	味噌ラーメン 肉だんごのもち米蒸し オレンジ	お好みマカロニ 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 かつお節	ラーメン マカロニ	もやし なら にんじん しいたけ コーン缶詰 オレンジ あおのり	379	16.25	9.29	
10	金	牛乳	ハッシュドビーフ ひじきサラダ スープ	ハーベスト ジョア	牛乳 豚小間肉 ちくわ 卵 ジョア	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	534	16.22	16.94	
11	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	
13	月	ヤクルト	ご飯 コロッケ にしき和え 味噌汁	フランクフルト 麦茶	ヤクルト 卵 かたくちいわし ポークフランク	精白米 調合油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ	503	14.45	17.63	
14	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	マリービスケット ココア	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 牛乳	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 えのきたけ	563	23.79	11.77	
15	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ	ソフトサラダ 幼児りんご	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 ハム	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ 上白糖	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうり にんじん カットわかめ 白菜 幼児りんご	530	14.70	14.07	
16	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	
17	金	牛乳	ツナカレーライス 海藻サラダ スープ	アンパンマ揚げせんべい 麦茶	牛乳 ツナ 豚小間肉	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ 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 こまつな えのきたけ	468	10.84	15.26	
18	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	
20	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 野菜サラダ 味噌汁	おっどと 白ぶどう&ほうれん草	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	468	9.05	9.02	
22	水	ヤクルト	菜めしご飯 鶏肉のんにく味噌焼き キャベツとひじきのサラダ 味噌汁	アンパンマンのソフトせんべい 麦茶	ヤクルト とりもも肉 ツナ 油揚げ かたくちいわし	いりごま 精白米 上白糖	菜めし にんにく キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 こまつな	459	18.56	15.11	
23	木	ヤクルト	野菜ラーメン 餃子 オレンジ	チョイスビスケット 牛乳	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 牛乳	ラーメン ごま油 調合油	にんじん たけのこ キャベツ もやし ならねぎ コーン缶詰 オレンジ	477	16.23	17.60	
24	金	牛乳	ハヤシライス 大根サラダ スープ	さやえんどう オレンジジュース	牛乳 豚小間肉 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 ぶなしめじ コーン缶詰	489	11.64	13.27	
25	土				卒園式						
27	月	牛乳	ご飯 メンチカツ ツナサラダ 味噌汁	プリン 麦茶	牛乳 ツナ 油揚げ かたくちいわし	精白米 調合油	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	509	14.48	14.42	
28	火	ヤクルト	ご飯 タラみそバター マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁	バームクーヘン 幼児牛乳	ヤクルト たら ハム かたくちいわし 幼児牛乳	精白米 マカロニ	きゅうり にんじん キャベツ ぶなしめじ	416	19.29	7.76	
29	水	牛乳	わかめご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	ハッピーターン 麦茶	牛乳 ポークウインナー 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 いりごま 三温糖	炊き込みわかめ かぼちゃ なめこ ねぎ	503	16.10	18.69	
30	木	ヤクルト	スパゲティミートソース オレンジ スープ	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 パルメザンチーズ 卵	スパゲティ 調合油 片栗粉	マッシュルーム たまねぎ にんじん オレンジ コーン缶詰 こまつな	397	18.34	13.05	
31	金	ヤクルト	コーンカレーライス 福神漬 ブロッコリーサラダ スープ	堅あげポテト 幼児ぶどう	ヤクルト 豚小間肉 ハム 卵	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 白菜 えのきたけ 幼児ぶどう	506	11.72	15.15	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	463	14.41	12.81