

給食献立表

2023年 5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	月	牛乳	ご飯 コロッケ 野菜サラダ 味噌汁	はちみつれもんゼリー せんべい	牛乳 角ハム 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	493	11.93	11.20	
2	火	ヤクルト	ご飯 鶏唐揚げ マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁	くまさんケーキ 幼児牛乳	ヤクルト とりもも肉 角ハム かたくちいわし 卵 牛乳 幼児牛乳	精白米 片栗粉 調合油 マカロニ ホットケーキ ミックス 上白糖 有塩バター	しょうが きゅうりにんじん 白菜 えのきたけ	622	22.26	21.41	
6	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	
8	月	ヤクルト	たけのこご飯 揚げシュウマイ ほうれん草 の胡麻和え すまし汁	ベジタべる 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 油揚げ 木綿豆腐 えびポー ル	三温糖 精白米 調合油 すりごま 練りごま 上白 糖	たけのこ にんじん いんげん ほうれんそう カットわかめ ねぎ まこんぶ	495	16.68	18.24	
9	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	おこし 麦茶	ヤクルト 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 有塩バター いりごま	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 あおのり	433	17.59	6.82	
10	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ	ソフトサラダ オレンジジュース	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 角ハム	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 白菜 コー ン缶詰	536	14.49	13.74	
11	木	ヤクルト	野菜ラーメン 肉だんごのもち米蒸し オレン ジ	チョコチップクッキー 牛乳	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 卵 牛乳	ラーメン ごま油 薄力粉 無塩バター 上白糖	にんじん たけのこ キャベツ もやし なら ねぎ コーン缶詰 オレ ンジ	561	19.71	18.24	
12	金	牛乳	コーンカレーライス 福神漬 ブロッコリーサ ラダ スープ	バームクーヘン 幼児りんご	牛乳 豚小間肉 角ハム	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 こまつな えのきたけ 幼児りんご	477	10.79	12.33	
13	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	
15	月	牛乳	ご飯 レタスサラダ ふりかけ 味噌汁	おととつと ジョア	牛乳 油揚げ かたくちいわし ジョア	精白米	レタス きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんじん	377	11.67	3.55	
16	火	牛乳	ご飯 かじき煮 キャベツとひじきのサラダ 味 噌汁	北京饅頭 麦茶	牛乳 めかじき ツナ 木綿豆腐 かたくちいわし 卵	精白米 三温糖 観世ふ 薄力粉 はちみつ 調合 油 上白糖	しょうが キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 カットわかめ	519	20.75	18.19	
17	水	ヤクルト	チャーハン 餃子 中華きゅうり スープ	星食べよ 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵	調合油 ごま油 精白米 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	504	11.27	15.87	
18	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	ココア蒸しパン 牛乳	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵 牛乳	スパゲティ 調合油 片栗粉 ホットケーキミックス 上白糖	ぶなしめじ にんじん たまねぎ トマトホール缶 オレンジ コー ン缶詰 こまつな	506	18.10	16.13	
19	金	牛乳	ハッシュドビーフ 大根サラダ スープ	さやえんどう 麦茶	牛乳 豚小間肉 角ハム 卵	調合油 精白米	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 こまつな	420	12.06	14.23	
20	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	
22	月	牛乳	ご飯 メンチカツ 海藻サラダ 味噌汁	バナナ ヨーグルト	牛乳 かたくちいわし ヨーグルト	精白米 調合油	海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 白菜 ぶ なしめじ にんじん パナナ	483	14.04	9.73	
23	火	ヤクルト	ご飯 鮭のムニエル ポテトサラダ ふりかけ ジュリアンヌ・スープ	海老せんべい アップル&キャロット	ヤクルト 生鮭 角ハム	精白米 薄力粉 有塩バター じゃがいも	きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ	503	16.21	11.95	
24	水	ヤクルト	わかめご飯 ポイルウインナー 南瓜煮 味噌 汁	カルピスムース せんべい	ヤクルト ポークウインナー 木綿豆腐 かたくち いわし カルピス 粉ゼラチン 牛乳	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	496	17.94	16.36	
25	木	ヤクルト	きつねうどん 揚げシュウマイ オレンジ	菜めしおにぎり 麦茶	ヤクルト なんと 油揚げ	うどん 三温糖 調合油 いりごま 精白米	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ オレンジ 菜めし	692	18.24	12.87	
26	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 チーズサラダ スープ	ミニたい焼き 麦茶	牛乳 豚小間肉 チーズ	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり カットわかめ え のきたけ 白菜	422	10.48	12.99	
27	土	ヤクルト	中華丼 オレンジ スープ		ヤクルト 豚小間肉 卵	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 オレンジ あさつき	456	13.15	12.28	
29	月	ヤクルト	ご飯 かぼちゃひき肉フライ ツナサラダ 味 噌汁	コーンマヨパン 麦茶	ヤクルト ツナ 油揚げ かたくちいわし 卵 牛乳	精白米 調合油 ホットケーキミックス	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 パ セリ	499	12.69	18.08	
30	火	牛乳	ご飯 タラみそバター 五色和え ふりかけ 味 噌汁	たべつ子どうぶつ 麦茶	牛乳 たら かつお節 かたくちいわし	精白米	小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 キャベツ たま ねぎ	369	16.14	6.27	
31	水	ヤクルト	焼肉丼 ひじきサラダ スープ	堅あげポテト オレンジジュース	ヤクルト 豚もも肉 ちくわ	調合油 精白米	たまねぎ もやし なら にんじん ひじき きゅうり 白菜 ぶなしめじ コーン缶詰	466	13.55	12.73	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月 平均	486	14.71	13.08