

# 給食献立表

2023年 6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	味噌ラーメン 餃子 オレンジ	カップケーキ 幼児牛乳	ヤクルト ぶたひき肉 卵 牛乳 幼児牛乳	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 オレンジ	523	17.84	17.40	
2	金	ヤクルト	ジャンバラヤ ブロッコリーサラダ スープ	アスパラガス 麦茶	ヤクルト ポークウインナ 角ハム	調合油 精白米	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン缶詰 ブロッコリー きゅうり こまつな えのきたけ	456	10.27	11.79	
3	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	うどん	ねぎ しいたけ えのきたけ にんじん オレンジ カットわかめ コーン 缶詰 白菜	470	10.49	8.54	
5	月	ヤクルト	ご飯 コロッケ レタスサラダ 味噌汁	プリン 麦茶	ヤクルト 油揚げ 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 こまつな にんじん	467	10.45	12.05	
6	火	牛乳	わかめご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁	ハーベスト ジョア	牛乳 からすかれい 卵 さつま揚げ 油揚げ か たくちいわし ジョア	精白米 いらごま 薄力粉 上白糖	炊き込みわかめ パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ 白 菜 えのきたけ	470	20.17	8.01	
7	水	ヤクルト	ご飯 鶏肉のレモン漬け マカロニサラダ ふり かけ 味噌汁	雪の宿 アップル&キャロット	ヤクルト とりもも肉 角ハム かたくちいわし	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 マカロニ 観世 ふ	レモン きゅうりにんじん キャベツ	575	18.20	15.16	
8	木	ヤクルト	五目うどん 揚げシュウマイ オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト なたと 牛乳 チーズ	うどん 調合油 ホットケーキミックス 上白糖	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ オレンジ 干しぶどう	653	19.04	17.42	
9	金	牛乳	ハヤシライス ミモザサラダ スープ	おととつと 幼児ぶどう	牛乳 豚小間肉 卵 角ハム	調合油 精白米 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ グリーンピース にんじん きゅうり カットわかめ コーン缶詰 白菜 幼児ぶどう	504	10.73	12.30	
10	土	ヤクルト	焼きそば パナナ スープ		ヤクルト 豚小間肉 卵	焼きそば麺 調合油 片栗粉	キャベツ にんじん もやし パナナ あさつき	455	12.16	12.73	
12	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 拌三絲 スープ	星食べよ レアチーズ	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 角ハム なた と 動物チーズ	精白米 調合油 はるさめ 上白糖 ごま油	きゅうりにんじん カットわかめ ねぎ	508	16.77	18.74	
13	火	牛乳	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	マーブルケーキ 麦茶	牛乳 めかじき 角ハム 木綿豆腐 かたくちいわし 卵	精白米 三温糖 じゃがいも ホットケーキミック ス 無塩バター 上白糖 調合油	しょうが きゅうりにんじん なめこ ねぎ	586	21.15	21.21	
14	水	ヤクルト	焼肉丼 ひじきサラダ スープ	オレンジゼリー せんべい	ヤクルト 豚もも肉 ちくわ	調合油 精白米	たまねぎ もやし にら にんじん ひじき きゅうり 白菜 コーン缶詰	416	13.01	9.50	
15	木	ヤクルト	スパゲティミートソース オレンジ スープ	黒糖蒸しパン 牛乳	ヤクルト ぶたひき肉 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 黒砂糖	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	611	23.99	22.05	
16	金	牛乳	ツナカレーライス 福神漬 大根サラダ スー プ	フルーツパンチ	牛乳 ツナ 豚小間肉 角ハム	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖	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 え のきたけ 白菜 みかん もも	477	11.21	13.13	
17	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 なたと	いらごま 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	
19	月	ヤクルト	三色ご飯 揚げシュウマイ 海藻サラダ 味噌 汁	アンパンマンのソフトせんべい 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 卵 油揚げ かたくちいわし	上白糖 精白米 調合油	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	464	15.35	13.94	
20	火	牛乳	ご飯 鮭の西京焼きにしきわえ ふりかけ 味噌 汁	フランクフルト 麦茶	牛乳 生鮭 卵 かたくちいわし ポークフランク	精白米 三温糖 観世ふ	キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ ぶなしめじ	436	22.68	11.78	
21	水	牛乳	菜めしご飯 ポイルウインナー 南瓜煮 こし ね汁	たべっ子どうぶつ 麦茶	牛乳 ポークウインナ ちくわ 木綿豆腐 油揚げ	いらごま 精白米 三温糖 さとも 板こんにやく 調合油	菜めし かぼちゃ にんじん ねぎ 干しいたけ	544	16.82	20.40	
22	木	ヤクルト	冷やしキツネうどん ひじきと野菜の豆腐揚 げ オレンジ	お好みマカロニ 麦茶	ヤクルト 油揚げ かつお節	うどん 上白糖 マカロニ	きゅうり カットわかめ オレンジ あおのり	549	19.22	6.09	
23	金	牛乳	ハッシュドビーフ チーズサラダ スープ	バームクーヘン オレンジジュース	牛乳 豚小間肉 チーズ	調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうりにんじん 白菜 えのきたけ	477	11.06	14.30	
24	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	
26	月	ヤクルト	ご飯 メンチカツ ツナサラダ 味噌汁	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト ツナ かたくちいわし	精白米 調合油 観世ふ	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 え のきたけ	439	13.75	11.39	
27	火	ヤクルト	ご飯 カレイのネギ塩焼き 野菜サラダ ふり かけ 味噌汁	いもフライ 麦茶	ヤクルト カレイのネギ塩焼き 角ハム かたくち いわし	精白米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 調合油	キャベツ きゅうりにんじん だいこん ぶなしめじ	466	18.74	11.05	
28	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	ソフトサラダ 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 なたと	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが 小松菜 もやし にんじん ぶ なしめじ コーン缶詰 カットわかめ 白菜	507	15.63	12.66	
29	木	ヤクルト	冷やし中華 すいか	わかめおにぎり 麦茶	ヤクルト ハム 卵	ラーメン いらごま 精白米	きゅうり すいか 炊き込みわかめ	447	13.48	3.86	
30	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 ツナともやしサ ラダ スープ	サッポロポテト オレンジジュース	牛乳 豚小間肉 ツナ 卵	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 もやし きゅうり こまつな えのきた け	528	13.22	15.81	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	497	15.29	13.11