

# 給食献立表

2023年7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	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 なんと	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 白菜	472	11.32	8.68	
3	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ にしき和え 味噌汁	アスパラガス 麦茶	牛乳 卵 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 こまつな えのきたけ	520	12.10	15.75	
4	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	ハッピーターン 麦茶	ヤクルト めかじき 角ハム 油揚げ かたくちいわし	精白米 三温糖 マカロニ	しょうが きゅうりにんじん 白菜 ぶなしめじ	413	15.60	9.17	
5	水	ヤクルト	ご飯 チキンティッカ ひじきのマリネ ふりかけ スープ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト とりもも肉 ヨーグルト ハム 卵 牛乳 チーズ	精白米 上白糖 調合油 ホットケーキミックス	しょうが ひじき にんじん きゅうり こまつな 干しぶどう	581	22.85	19.09	
6	木	ヤクルト	五目うどん 星のコロッケ オレンジ	七夕お星さま三色ゼリー 星食べよ	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	534	10.45	11.54	
7	金	牛乳	ハヤシライス 大根サラダ スープ	かっぱえびせん アップル&キャロット	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 えのきたけ グリーンピース だいこん きゅうりにんじん キャベツ ぶなしめじ	505	11.37	14.33	
8	土	ヤクルト	中華丼 オレンジ スープ		ヤクルト 豚小間肉 なんと	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 カットわかめ	429	12.14	10.72	
10	月	ヤクルト	ご飯 メンチカツ 海藻サラダ 味噌汁	とうもろこし 麦茶	ヤクルト 油揚げ かたくちいわし	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 こまつな にんじん とうもろこし	430	13.33	10.86	
11	火	牛乳	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 五色和え ふりかけ 味噌汁	マリービスケット カルピス	牛乳 からすかいかい かつお節 かたくちいわし カルピス	精白米 薄力粉	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	413	16.76	4.94	
12	水	ヤクルト	チャーハン 餃子 中華きゅうり スープ	すいか せんべい	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 えのきたけ コーン缶詰 すいか	448	12.37	13.64	
13	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	マドレーヌ 牛乳	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ ハム 卵 牛乳	スパゲティ 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター 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 白菜	441	15.29	14.73	
14	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	おっとっと オレンジジュース	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 ぶなしめじ	492	10.65	10.81	
15	土	ヤクルト	冷やしためきうどん 味噌汁 オレンジ		ヤクルト 卵	うどん	きゅうり カットわかめ オレンジ	550	15.13	10.14	
18	火	牛乳	ご飯 かじきの竜田揚げ レタスサラダ ふりかけ 味噌汁	雪の宿 ジョア	牛乳 メカジキ メカジスティック竜田 かたくちいわし ジョア	精白米 観世ふ	レタス きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんじん	447	19.07	6.56	
19	水	ヤクルト	エビピラフ マカロニケチャップ炒め スティック胡瓜 スープ	バームクーヘン 幼児牛乳	ヤクルト ムキエビ ぶたひき肉 卵 幼児牛乳	調合油 有塩バター 精白米 マカロニ 片栗粉	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり コーン缶詰 こまつな	416	14.37	13.06	
20	木	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシュウマイ オレンジ	ベジタべる 麦茶	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	496	13.78	12.90	
21	金	牛乳	メキシカンライス シーザーサラダ ジュリアンヌ スープ	ヨーグルト和え	牛乳 ポークウインナ パルメザンチーズ ヨーグルト	精白米 調合油 有塩バター クルトン 上白糖	たまねぎ にんじん コーン缶詰 マッシュルーム レタス きゅうり キャベツ パイナップル もも パナナ	424	9.19	11.46	
22	土		納涼祭								
24	月	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ	とうもろこし 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 角ハム なんと	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 とうもろこし	442	15.91	11.97	
25	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	ミニたい焼き 幼児りんご	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 キャベツ にんじん えのきたけ 幼児りんご	436	17.84	7.42	
26	水	ヤクルト	菜めしご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	サクサククッキー 麦茶	ヤクルト 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 薄力粉 有塩バター 上白糖	菜めし かぼちゃ なめこ ねぎ	623	17.09	24.35	
27	木	ヤクルト	冷やしラーメン 餃子 オレンジ	ごま塩こぶおにぎり 麦茶	ヤクルト 焼き豚	ラーメン 調合油 精白米 いりごま ごま油	ねぎ コーン缶詰 カットわかめ オレンジ 塩昆布	404	13.20	9.02	
28	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 野菜サラダ スープ	さやえんどう 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 豚小間肉 角ハム	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 コーン缶詰 ぶなしめじ	508	11.51	13.12	
29	土	ヤクルト	焼きそば オレンジ スープ		ヤクルト 豚小間肉	焼きそば麺 調合油	キャベツ にんじん もやし オレンジ 白菜 えのきたけ	383	9.91	10.92	
31	月	牛乳	ご飯 ハンバーグ キャベツとひじきのサラダ 味噌汁	メロン せんべい	牛乳 ツナ 油揚げ かたくちいわし	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 メロン	464	15.22	12.02	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	451	13.46	11.49