

給食献立表

2023年 8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	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ぶりかけ味噌汁	ハッピーターン 麦茶	牛乳 からすかれい 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 キャベツ たまねぎ えのきたけ	404	16.98	6.61	
2	水	牛乳	わかめご飯 鶏肉の照り焼き 五色和え 味噌汁	星食べよ レアチーズ	牛乳 とりもも肉 かつお節 かたくちいわし 動物チーズ	精白米 いらりごま 上白糖 観世ふ	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	445	17.86	15.99	
3	木	ヤクルト	冷やしキツネうどん 揚げシュウマイ オレンジ	オニオンブレッド 麦茶	ヤクルト 油揚げ 卵 牛乳 角ハム チーズ	うどん 上白糖 調合油 ホットケーキミックス	きゅうり カットわかめ オレンジ たまねぎ	620	18.09	16.75	
4	金	ヤクルト	ドライカレーライス ミモザサラダ スープ	すいか せんべい	ヤクルト ぶたひき肉 卵 角ハム	調合油 精白米 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー 干しぶどう きゅうり こまつな えのきたけ コーン缶詰 すいか	486	16.93	13.97	
5	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	
7	月	牛乳	ご飯 コロッケ 海藻サラダ スープ	とうもろこし 麦茶	牛乳	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 ぶなしめじ にんじん とうもろこし	401	8.79	10.01	
8	火	ヤクルト	ご飯 鮭の南蛮漬 ぽてトサラダ ぶりかけスープ	フルーツパンチ	ヤクルト 生鮭 角ハム	精白米 片栗粉 上白糖 調合油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ えのきたけ みかん もも	486	16.03	10.75	
9	水	牛乳	焼肉丼 ひじきサラダ スープ	アンパンマ揚げせんべい 麦茶	牛乳 豚もも肉 ちくわ 卵	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	434	14.03	13.05	
10	木	ヤクルト	冷やし中華 すいか	パウンドケーキ 牛乳	ヤクルト ハム 卵 牛乳	ラーメン ホットケーキミックス 有塩バター 上白糖 調合油	きゅうり すいか	523	15.77	18.09	
12	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	いらりごま 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	
14	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 中華きゅうり スープ	サッポロポテト アップル&キャロット	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 なんと	精白米 調合油 上白糖 ごま油	きゅうり カットわかめ ねぎ	505	15.38	12.73	
15	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	ミニたい焼き 幼児牛乳	ヤクルト めかじき 角ハム かたくちいわし 幼児牛乳	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	433	18.86	8.84	
16	水	ヤクルト	ご飯 肉だんごの甘酢あん ほうれん草のツナサラダ ぶりかけ スープ	たべっ子どうぶつ 麦茶	ヤクルト ツナ 卵	精白米 いらりごま 上白糖 片栗粉	ほうれんそう にんじん コーン缶詰 こまつな	404	11.98	11.40	
17	木	ヤクルト	チャンポンうどん ひじきと野菜の豆腐揚げ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 牛乳	うどん ごま油	にんじん たけのこ キャベツ もやし なら ねぎ オレンジ	514	19.48	7.99	
18	金	牛乳	ツナカレーライス 福神漬 野菜サラダ スープ	はちみつれもんゼリー せんべい	牛乳 ツナ 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	503	12.14	13.05	
19	土	ヤクルト	塩焼きそば パナナ スープ		ヤクルト 豚ばら肉 卵	焼きそば類 調合油 ごま油 片栗粉	キャベツ にんじん もやし なら パナナ あさつき	479	11.68	15.18	
21	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ レタスサラダ 味噌汁	おととつと 幼児ぶどう	牛乳 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 たまねぎ にんじん 幼児ぶどう	461	8.49	10.59	
22	火	牛乳	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーソティ ぶりかけ 味噌汁	ヨーグルト バナナ	牛乳 生鮭 ベーコン かたくちいわし ヨーグルト	精白米 有塩バター 観世ふ	ブロッコリー コーン缶詰 キャベツ にんじん パナナ	410	21.10	8.49	
23	水	ヤクルト	チャーハン 餃子 スティック胡瓜 スープ	フランクフルト 麦茶	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵 ポークフランク	調合油 ごま油 精白米	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	507	16.47	21.01	
24	木	ヤクルト	肉味噌スパゲティ オレンジ スープ	ゆかりおにぎり 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉	スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉 精白米	たまねぎ にんじん あさつき オレンジ もやし なら しいたけ	585	20.82	8.67	
25	金	ヤクルト	ジャンバラヤ チーズサラダ スープ	ソフトサラダ オレンジジュース	ヤクルト ポークウインナ チーズ 細切り魚肉 ソーセージ 卵	調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン缶詰 キャベツ きゅうり にんじん レタス	474	9.97	11.84	
26	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 白菜	464	10.16	8.49	
28	月	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ	北京饅頭 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 角ハム なんと 牛乳 卵	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ 上白糖 薄力粉 はちみつ	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 コーン缶詰	530	16.07	18.28	
29	火	牛乳	ご飯 カレイのネギ塩焼き キャベツとひじきのサラダ ぶりかけ 味噌汁	ハーベスト ジョア	牛乳 カレイ アブラカレイネギ塩焼き ツナ 油揚げ かたくちいわし ジョア	精白米	キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 だいこん	521	22.63	15.71	
30	水	牛乳	菜めしご飯 ポイルウインナー 南瓜煮 味噌汁	原宿ドック 麦茶	牛乳 ポークウインナ 木綿豆腐 かたくちいわし	いらりごま 精白米 三温糖	菜めし かぼちゃ なめこ ねぎ	555	18.42	18.61	
31	木	ヤクルト	五目うどん 揚げシュウマイ オレンジ	堅あげポテト 白ぶどう&ほうれん草	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	542	12.11	11.39	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	484	15.09	12.57