

# 給食献立表

2023年9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	金	ヤクルト	ポークカレーライス 麦茶	かつぱえびせん アップル&キャロット	ヤクルト 豚小間肉	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎにんじん	459	8.14	12.12	
2	土	ヤクルト	中華丼 オレンジスープ		ヤクルト 豚小間肉 卵 木綿豆腐	ごま油 上白糖 片栗粉 精白米 じゃがいもでん粉	白菜 にんじん しいたけ しょうが ねぎ オレンジ にら	475	14.83	13.35	
4	月	牛乳	ご飯 メンチカツ 海藻サラダ 味噌汁	梨 せんべい	牛乳 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 梨	430	12.26	10.12	
5	火	牛乳	わかめご飯 鮭の西京焼き にしき和え 味噌汁	ヨーグルト和え	牛乳 生鮭 卵 かたくちいわし ヨーグルト	精白米 いらごま 三温糖 上白糖	炊き込みわかめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ パイナップル もも パナナ	404	19.07	5.71	
6	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	マリービスケット 牛乳	ヤクルト とりもも肉 ヨーグルト ハム 牛乳	精白米 上白糖 調合油	しょうが ひじき にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ	469	18.59	14.36	
7	木	牛乳	冷やしラーメン 餃子 オレンジ	キーマカレーパン カルピス	牛乳 焼き豚 卵 ぶたひき肉 チーズ カルピス	ラーメン 調合油 ホットケーキミックス 上白糖	ねぎ コーン缶詰 カットわかめ オレンジ たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく	445	16.33	13.54	
8	金	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ スープ	プリン 麦茶	牛乳 豚小間肉 角ハム	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 ブロッコリー きゅうり こまつな コーン缶詰 ぶなしめじ	441	11.07	12.06	
9	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	
11	月	ヤクルト	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 野菜サラダ 味噌汁	アスパラガス 麦茶	ヤクルト 角ハム 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	526	12.32	16.02	
12	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	チーズマフィン 麦茶	牛乳 めかじき 角ハム 油揚げ かたくちいわし 卵 チーズ パルメザンチーズ	精白米 三温糖 マカロニ ホットケーキミックス 上白糖 調合油	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ	493	21.05	12.53	
13	水	ヤクルト	三色ご飯 揚げシューマイ ひじきサラダ すまし汁	梨 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 卵 ちくわ 木綿豆腐 えびボール	上白糖 精白米 調合油	にんじん ひじき きゅうり カットわかめ ねぎ まこんぶ 梨	444	17.28	14.35	
14	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジスープ	とうふドーナツ 麦茶	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵 木綿豆腐	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	405	13.83	11.51	
15	金	牛乳	コーンカレーライス 福神漬 大根サラダ スープ	ベジタべる 麦茶	牛乳 豚小間肉 角ハム 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 だいこん きゅうり こまつな えのきたけ	447	10.97	14.49	
16	土	ヤクルト	冷やしためきうどん オレンジ		ヤクルト	うどん	きゅうり カットわかめ オレンジ	407	9.12	2.05	
19	火	ヤクルト	ご飯 タラみそバター キャベツとひじきのサラダ ふりかけ 味噌汁	ぼたぼた焼 オレンジジュース	ヤクルト たら ツナ かたくちいわし	精白米 親世ふ	キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 白菜	468	17.09	8.37	
20	水	牛乳	菜めしご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	ココアムース 麦茶	牛乳 ポークウインナー 木綿豆腐 かたくちいわし 生クリーム 粉ゼラチン	いらごま 精白米 三温糖 上白糖	菜めし かぼちゃ なめこ ねぎ	560	17.89	23.28	
21	木	ヤクルト	チャンポンうどん スマイルポテト オレンジ	ごま塩ごぶおにぎり 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾	うどん ごま油 調合油 精白米 いらごま	にんじん たけのこ キャベツ もやし にら ねぎ オレンジ 塩昆布	599	13.37	11.90	
22	金	ヤクルト	ガパオライス 拌三絲 タイ風海苔スープ	梨 せんべい	ヤクルト ぶたひき肉 卵 角ハム 木綿豆腐	上白糖 精白米 はるさめ ごま油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん 白菜 刻みのり 梨	424	15.00	10.26	
25	月	牛乳	ご飯 焼き栗コロッケ レタスサラダ 味噌汁	チョコチップクッキー 麦茶	牛乳 木綿豆腐 かたくちいわし 卵	精白米 薄力粉 無塩バター 上白糖	レタス きゅうり コーン缶詰 ねぎ カットわかめ	513	11.63	11.51	
26	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	星食べよ 幼児りんご	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	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 白菜 ぶなしめじ 幼児りんご	418	16.31	5.68	
27	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	おととと 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 卵	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 えのきたけ	423	16.24	11.31	
28	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 オレンジ	ミニたい焼き 幼児牛乳	ヤクルト ぶたひき肉 幼児牛乳	ラーメン 調合油	もやし にら にんじん しいたけ コーン缶詰 オレンジ	413	15.61	13.67	
29	金	牛乳	ハッシュドビーフ チーズサラダ スープ	さやえんどう 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 豚小間肉 チーズ 卵	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	512	12.81	16.36	
30	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	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	461	14.29	11.83