

給食献立表

2023年 10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	
2	月	牛乳	ご飯 コロッケ ツナサラダ 味噌汁	オレンジゼリー 麦茶	牛乳 ツナ かたくちいわし	精白米 調合油	レタス カットわかめ きゅうり コーン缶詰 えのきたけ ねぎ	438	10.98	11.98	
3	火	ヤクルト	栗ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草とひじきの 胡麻和え 味噌汁	海老せんべい 幼児ぶどう	ヤクルト 生鮭 木綿豆腐 かたくちいわし	くり 精白米 すりごま 上白糖	ほうれんそう にんじん もやし ひじき なめこ ねぎ 幼児ぶどう	429	19.11	9.52	
4	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	たべっ子どうぶつ 麦茶	ヤクルト ムキエビ ぶたひき肉 卵	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	399	11.58	12.38	
5	木	ヤクルト	きつねうどん 揚げシュウマイ オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト なんと 油揚げ 牛乳 チーズ	うどん 三温糖 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	700	21.51	20.86	
6	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 にしき和え スー プ	ハッピーターン アップル&キャロット	牛乳 豚小間肉 卵	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 えのきたけ コーン缶詰	521	10.19	14.02	
7	土		運動会								
10	火	牛乳	ご飯 メンチカツ 海藻サラダ 味噌汁	サッポロポテト 麦茶	牛乳	精白米 調合油 観世ふ	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	417	10.84	11.08	
11	水	牛乳	菜めしご飯 ポイルウィンナー 南瓜煮 けん ちん汁	ロッククッキー 麦茶	牛乳 ポークウインナ 木綿豆腐 豚小間肉 卵	いりごま 精白米 三温糖 さとも 調合油 板こんにゃく 薄力粉 有塩バター 上白糖 コーンフレーク	菜めし かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	509	14.30	18.47	
12	木	ヤクルト	野菜ラーメン 餃子 オレンジ	さつま芋蒸しパン 牛乳	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 牛乳	ラーメン ごま油 調合油 ホットケーキミックス 上白糖 いりごま さつま芋	にんじん たけのこ キャベツ もやし ねぎ コーン缶詰 オレンジ	561	18.50	17.40	
13	金	牛乳	ハヤシライス 大根サラダ スープ	おととつと 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 えのきたけ グリーンピース だいこん きゅうりにんじん こまつな	419	10.36	11.69	
14	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	
16	月	牛乳	ご飯 焼き栗コロッケ レタスサラダ 味噌汁	りんご せんべい	牛乳 油揚げ かたくちいわし	精白米	レタス きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんじん りんご	402	8.64	5.10	
17	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	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト 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	355	16.81	3.04	
18	水	ヤクルト	チャーハン 揚げシュウマイ 中華きゅうり スープ	バナナ ヨーグルト	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵 ヨーグルト	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 バナナ	517	15.33	15.40	
19	木	ヤクルト	肉味噌スパゲティ オレンジ スープ	マーブルケーキ 幼児牛乳	ヤクルト ぶたひき肉 卵 幼児牛乳	スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス 無塩バター	たまねぎ にんじん あさつき オレンジ もやし 干しいたけ	695	25.38	22.13	
20	金	牛乳	ジャンバラヤ シーザーサラダ スープ	アンパン揚げせんべい 麦茶	牛乳 ポークウインナ パルメザンチーズ ベー コン	調合油 精白米 クルトン じゃがいも	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン缶詰 レタス きゅうりにん じん パセリ	434	7.43	13.21	
21	土	ヤクルト	バターライス コーンクリームシチュー オレ ンジ		ヤクルト ベーコン 牛乳	有塩バター 精白米 じゃがいも	たまねぎ パセリ にんじん ブロッコリー マッシュルーム コーン 缶詰 オレンジ	427	14.61	13.32	
23	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 拌三絲 スープ	肉まん 麦茶	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 角ハム な ると	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	545	19.74	13.49	
24	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	星食べよ オレンジジュース	ヤクルト めかじき 角ハム かたくちいわし	精白米 三温糖 マカロニ 観世ふ	しょうが きゅうりにんじん キャベツ	449	16.39	7.49	
25	水	ヤクルト	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	りんご せんべい	ヤクルト 豚小間肉 卵 ちくわ 油揚げ かたくち いわし	精白米 しらたき 三温糖	たまねぎ にんじん しいたけ ひじき きゅうり 白菜 ぶなしめじ り んご	408	13.84	7.50	
26	木	牛乳	五目うどん ひじきと野菜の豆腐揚げ オレ ンジ	こぎつねおにぎり 麦茶	牛乳 なんと 油揚げ	うどん 精白米 いりごま 三温糖	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ オレンジ	602	19.08	5.09	
27	金	牛乳	ツナカレーライス 福神漬 野菜サラダ スー プ	原宿ドック 麦茶	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	524	14.27	16.52	
28	土	ヤクルト	焼きそば オレンジ スープ		ヤクルト 豚ばら肉 なんと	焼きそば麺 調合油	キャベツ にんじん もやし オレンジ カットわかめ えのきたけ	417	10.13	14.53	
30	月	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	堅あげポテト 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 角ハ ム	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 白菜	486	14.92	13.16	
31	火	ヤクルト	ハロウィンパティ	かぼちゃモンブラン 麦茶	ヤクルト 生クリーム ホイップクリーム 卵	上白糖 有塩バター ホットケーキミックス	かぼちゃペースト	224	2.85	12.93	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	455	13.61	12.14