

# 給食献立表

2023年 11月分

大原西保育園

| 日                       | 曜日 | 10時<br>(未満児) | 昼食                                      | 3時                   | 血や肉をつくるもの<br>赤群                           | 力や体温となるもの<br>黄群                       | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                   | エネルギー | 蛋白質   | 脂質    |       |
|-------------------------|----|--------------|---|----------------------|---|---------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|
| 1                       | 水  | ヤクルト         | ご飯 青椒肉絲 拌三絲 ふりかけ 酸辣湯                    | おととつと<br>麦茶          | ヤクルト 豚もも肉 角ハム 卵                           | 精白米 じゃがいも 上白糖 調合油 片栗粉 は<br>るさめ ごま油    | ピーマン 赤ピーマン たけのこしょうが きゅうりにんじん 白菜<br>しいたけ あさつき        | 501   | 14.70 | 14.43 |       |
| 2                       | 木  | ヤクルト         | きつねうどん 揚げシュウマイ オレンジ                     | 北京饅頭<br>幼児牛乳         | ヤクルト なんと 油揚げ 牛乳 卵 幼児牛乳                    | うどん 三温糖 調合油 薄力粉 はちみつ 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                         | 664   | 19.31 | 22.66 |       |
| 4                       | 土  | ヤクルト         | わかめおにぎり ワンタンスープ パナナ                     |                      | ヤクルト なんと                                  | いりごま 精白米                              | 炊き込みわかめ 白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ パナナ                        | 448   | 9.05  | 6.36  |       |
| 6                       | 月  | 牛乳           | ご飯 かぼちゃひき肉フライ にしき和え 味噌汁                 | はちみつれもんゼリー<br>麦茶     | 牛乳 卵 かたくちいわし                              | 精白米 調合油 観世ふ                           | キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ えのきたけ                            | 406   | 8.87  | 8.77  |       |
| 7                       | 火  | ヤクルト         | ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ふりかけ<br>味噌汁            | スイートポテト<br>牛乳        | ヤクルト からすかいかい 卵 さつま揚げ 油揚げ<br>かたくちいわし 牛乳 卵黄 | 精白米 薄力粉 上白糖 さつまいも 有塩バター               | パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ キャベツ ぶなしめじ                    | 461   | 20.12 | 8.48  |       |
| 8                       | 水  | 牛乳           | 菜めし ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き キャ<br>ベツとひじきのサラダ 味噌汁 | りんご<br>せんべい          | 牛乳 とりもも肉 ツナ 油揚げ かたくちいわし                   | いりごま 精白米 上白糖                          | 菜めし にんにく キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 こまつな<br>りんご            | 483   | 18.42 | 15.21 |       |
| 9                       | 木  | ヤクルト         | 味噌ラーメン 肉だんごのもち米蒸し オレン<br>ジ              | ミニたい焼き<br>牛乳         | ヤクルト ぶたひき肉 牛乳                             | ラーメン                                  | もやし なら にんじん しいたけ コーン缶詰 オレンジ                         | 418   | 18.19 | 11.44 |       |
| 10                      | 金  | 牛乳           | ハヤシライス ブロッコリーサラダ スープ                    | かつばえびせん<br>オレンジジュース  | 牛乳 豚小間肉 角ハム ベーコン                          | 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 ブロッコ<br>リー きゅうりにんじん パセリ  | 524   | 12.13 | 15.20 |       |
| 11                      | 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 コ<br>ーン缶詰          | 431   | 12.19 | 10.75 |       |
| 13                      | 月  | ヤクルト         | ご飯 納豆 餃子 ナムル スープ                        | ソフトサラダ<br>アップル&キャロット | ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 細切り蒲鉾<br>なんと           | 精白米 調合油 いりごま ごま油                      | もやし きゅうりにんじん カットわかめ ねぎ                              | 534   | 16.30 | 13.60 |       |
| 14                      | 火  | ヤクルト         | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ<br>味噌汁            | カップケーキ<br>麦茶         | ヤクルト 生鮭 角ハム かたくちいわし 卵 牛<br>乳              | 精白米 上白糖 有塩バター マカロニ ホットケ<br>ーキミックス 調合油 | たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり だいこん えのき<br>たけ カットわかめ      | 520   | 20.92 | 11.49 |       |
| 15                      | 水  | 牛乳           | ご飯 マーボウ豆腐 ラーバーツァイスープ                    | ハーベスト<br>麦茶          | 牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐                             | 精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖               | ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが 白菜 にんじん もやし なら                   | 495   | 13.76 | 20.62 |       |
| 16                      | 木  | ヤクルト         | チャンポンうどん スマイルポテト オレンジ                   | バームクーヘン<br>牛乳        | ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 牛乳                        | 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                       | 552   | 14.45 | 16.23 |       |
| 17                      | 金  | ヤクルト         | バターライス コーンクリームシチュー ツナと<br>もやしサラダ        | ハッピーターン<br>麦茶        | ヤクルト ベーコン 牛乳 ツナ                           | 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<br>缶詰 もやし きゅうり     | 413   | 16.06 | 15.96 |       |
| 18                      | 土  | ヤクルト         | きのこスパゲティ オレンジ スープ                       |                      | ヤクルト ぶたひき肉 卵                              | スパゲティ 調合油 片栗粉                         | たまねぎ マッシュルーム えのきたけ あさつき オレンジ コーン<br>缶詰 こまつな         | 466   | 15.99 | 12.30 |       |
| 20                      | 月  | 牛乳           | ご飯 メンチカツ 野菜サラダ 味噌汁                      | りんご<br>せんべい          | 牛乳 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 りんご                        | 455   | 12.58 | 9.51  |       |
| 21                      | 火  | ヤクルト         | ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁                      | マリービスケット<br>ホットココア   | ヤクルト めかじき 角ハム 牛乳                          | 精白米 三温糖 じゃがいも 観世ふ                     | しょうが きゅうりにんじん 白菜 ぶなしめじ                              | 599   | 21.17 | 17.94 |       |
| 22                      | 水  | 牛乳           | チャーハン 餃子 オレンジ スープ                       | フランクフルト<br>麦茶        | 牛乳 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 オレンジ カットわかめ えのきたけ コーン缶詰                     | 514   | 16.43 | 21.01 |       |
| 24                      | 金  | ヤクルト         | ビーフストロガノフ レタスサラダ スープ                    | ベジタべる<br>麦茶          | ヤクルト 豚もも肉 牛乳 卵                            | 調合油 精白米                               | たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな<br>えのきたけ           | 465   | 13.25 | 16.74 |       |
| 25                      | 土  | ヤクルト         | カレーうどん オレンジ                             |                      | ヤクルト 豚小間肉 油揚げ                             | うどん 片栗粉                               | たまねぎ にんじん オレンジ                                      | 505   | 11.30 | 12.21 |       |
| 27                      | 月  | 牛乳           | ご飯 コロッケ 海藻サラダ 味噌汁                       | ヨーグルト<br>バナナ         | 牛乳 かたくちいわし ヨーグルト                          | 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 キャベツ<br>たまねぎ えのきたけ パナナ | 490   | 12.36 | 10.37 |       |
| 28                      | 火  | ヤクルト         | ご飯 たらみそバター 五色和え ふりかけ 味噌汁                | 肉まん<br>麦茶            | ヤクルト たら かつお節 かたくちいわし                      | 精白米 じゃがいも                             | 小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 たまねぎ カット<br>わかめ            | 425   | 20.13 | 3.95  |       |
| 29                      | 水  | ヤクルト         | 三色ご飯 揚げシュウマイ ひじきのマリネ<br>すまし汁            | 星食べよ<br>幼児りんご        | ヤクルト ぶたひき肉 卵 角ハム 木綿豆腐 えび<br>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 幼児りん<br>ご              | 520   | 16.48 | 16.67 |       |
| 30                      | 木  | 牛乳           | スパゲティミートソース オレンジ スープ                    | 原宿ドック<br>白ぶどう&ほうれん草  | 牛乳 ぶたひき肉 パルメザンチーズ 卵                       | スパゲティ 調合油 片栗粉                         | 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<br>な               | 569   | 21.13 | 16.51 |       |
| 都合により、メニューを変更する場合があります。 |    |              |   |                      |   |                                       |   | 月平均   | 494   | 15.64 | 13.68 |