

2021年8月

給食献立表



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	身体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー	たんぱく質	脂質	
1	日										
2	月	牛乳	ご飯・メンチカツ・海藻サラダ・味噌汁	とうもろこし 麦茶	牛乳・かたくちいわし	精白米・調合油・観世ふ	海藻ミックス・レタス・きゅうり・コーン缶詰・キャベツ にんじん・とうもろこし	426	12.97	9.84	
3	火	ヤクルト	ご飯・ベジュービアンコインカルピオーネ・ふりかけ マカロニサラダ・ミルファンティ	サッポロポテト 麦茶	ヤクルト・からすかいかい・ハム・ パルメザンチーズ・卵	精白米・片栗粉・上白糖・調合油・マカロニ・ パン粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ピーマン・きゅうり・パセリ	521	19.33	16.38	
4	水	牛乳	三色ご飯・揚げシュウマイ・ほうれん草の胡麻和え すまし汁	はちみつレモンゼリー 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・卵・木綿豆腐・ えびボール	三温糖・精白米・調合油・すりごま・練りごま 上白糖	にんじん・ほうれん草・カットわかめ・ねぎ・まこんぶ	526	18.45	17.33	
5	木	ヤクルト	焼きそば・ステック胡瓜・すいか・スープ	フランクフルト 麦茶	ヤクルト・豚も肉・ベーコン・ ポークフランク	焼きそば麺・調合油・じゃがいも	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり・すいか・ たまねぎ・パセリ	422	14.81	16.83	
6	金	牛乳	ツナカレーライス・福神漬け・チーズサラダ・スープ	バームクーヘン 麦茶	牛乳・ツナ・豚かた肉・チーズ	じゃがいも・調合油・精白米・上白糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・福神漬け・キャベツ・きゅうり・ 白菜・ぶなしめじ・コーン缶詰	478	12.8	17.57	
7	土	ヤクルト	冷やしためきそうめん・味付け卵・オレンジ		ヤクルト・卵	そうめん・上白糖	きゅうり・カットわかめ・オレンジ	507	16.7	7.21	
8	日										
9	月										
10	火	牛乳	わかめご飯・肉団子のもち米蒸し・五色和え・味噌汁	さやえんどう オレンジジュース	牛乳・かつお節・かたくちいわし	精白米・いりごま・観世ふ	炊き込みわかめ・小松菜・もやし・にんじん・ ぶなしめじ・コーン缶詰・たまねぎ・えのきたけ	462	15.97	8.16	
11	水	ヤクルト	ご飯・鮭の照り焼き・南瓜サラダ・味噌汁	オレンジゼリー 2食せんべい	ヤクルト・生鮭・ハム・かたくちいわし	精白米	かぼちゃ・きゅうり・干しブドウ・こまつな・にんじん・ えのきたけ	431	17.48	7.83	
12	木	ヤクルト	チャンポンうどん・揚げシュウマイ・オレンジ	ハーベスト 白ブドウ&ほうれん草	ヤクルト・豚かた肉・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・にら・ねぎ オレンジ	602	14.1	15.18	
13	金	ヤクルト	ハッシュドビーフ・レタスサラダ・スープ	原宿ドック 麦茶	ヤクルト・豚かた肉・卵	調合油・精白米	たまねぎ・マッシュルーム・ぶなしめじ・レタス・きゅうり コーン缶詰・こまつな・にんじん	464	12.67	15.03	
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・ ブロッコリー	415	13.28	9.51	
15	日							456	9.82	10.37	
16	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	ミニたい焼き アップル&キャラット	ヤクルト・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・たまねぎ・カットわかめ				
17	火	ヤクルト	ご飯・マーボ豆腐・ナムル・スープ	ぶどう プチスティック	ヤクルト・ぶたひき肉・木綿豆腐・ 細切り蒲鉾・卵	精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・ いりごま・上白糖	ねぎ・たけのこ・干しシイタケ・しょうが・もやし・きゅうり にんじん・白菜・えのきたけ・ぶどう	453	16.13	13.24	
18	水	牛乳	菜飯ご飯・ポイルウインナー・南瓜煮・味噌汁	プリン 麦茶	牛乳・ポークウインナー・木綿豆腐・ かたくちいわし	いりごま・精白米・三温糖	菜めし・かぼちゃ・なめこ・ねぎ	517	16.27	16.55	
19	木	ヤクルト	冷やし中華・メロン・スープ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト・ハム・卵・牛乳・チーズ	ラーメン・ホットケーキミックス・上白糖	きゅうり・メロン・もやし・にら・にんじん・しいたけ・ 干しブドウ	404	15.56	8.8	
20	金	牛乳	ポークカレーライス・福神漬け・大根サラダ・スープ	ヨーグルト和え	牛乳・豚かた肉・ハム・卵・ヨーグルト	じゃがいも・調合油・精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん・福神漬け・だいこん・きゅうり・ こまつな・ぶなしめじ・パイナップル・もも・バナナ	499	13.57	14.21	
21	土	ヤクルト	焼うどん・オレンジ・スープ		ヤクルト・ベーコン・なると	うどん	ねぎ・しいたけ・えのきたけ・あさつき・オレンジ・ カットわかめ	468	11.37	8.64	
22	日										
23	月	牛乳	ご飯・納豆・餃子・春雨サラダ・味噌汁	とうもろこし 麦茶	牛乳・納豆・しらす干し・かつお節・ 細切り蒲鉾・かたくちいわし	精白米・調合油・はるさめ	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ・たまねぎ・ とうもろこし	475	17.65	12.01	
24	火	ヤクルト	ご飯・かじき煮・ポテトサラダ・味噌汁	梨 星食べよ	ヤクルト・めかじき・ハム・木綿豆腐・ かたくちいわし	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・ねぎ・ぶなしめじ・ 梨	422	17.64	11.85	
25	水	牛乳	焼肉丼・酢の物・味噌汁	おととつと カルピス	牛乳・豚も肉・しらす干し・油揚げ・ かたくちいわし・カルピス	調合油・観世ふ・上白糖	たまねぎ・もやし・にら・にんじん・きゅうり・ カットわかめ・だいこん	466	16.04	9.73	
26	木	ヤクルト	五目うどん・スマイルポテト・オレンジ	黒糖蒸しパン 幼児牛乳	ヤクルト・なると・牛乳・幼児牛乳	うどん・ごま油・調合油・ホットケーキミックス・ 黒砂糖	にんじん・ねぎ・ごぼう・干しシイタケ・まこんぶ・ オレンジ	616	13.8	16.88	
27	金	ヤクルト	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・スープ	アメリカドック 麦茶	ヤクルト・豚かた肉・ハム・魚肉ソーセージ	調合油・精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・マッシュルーム・えのきたけ・ブロッコリー・ グリーンピース・きゅうり・こまつな・コーン缶詰・にんじん	532	13.68	18.13	
28	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・なると	いりごま・精白米	炊き込みわかめ・白菜・にんじん・ねぎ・干しシイタケ・ オレンジ	408	8.69	6.27	
29	日										
30	月	牛乳	ご飯・鶏肉のレモン漬け・ふりかけ・ キャベツとひじきのサラダ・スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳・鶏も肉・ツナ・細切り魚肉ソーセージ 卵・ヨーグルト	精白米・片栗粉・調合油・三温糖	レモン・キャベツ・にんじん・ひじき・コーン缶詰・ レタス・たまねぎ・バナナ	537	20.83	19.93	
31	火	ヤクルト	チャーハン・餃子・中華きゅうり・スープ	海老せんべい 麦茶	ヤクルト・焼き豚・なると・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・コーン缶詰・ 白菜	490	13.98	17.78	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	480	14.94	13.01