

給食献立表

2023年 12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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー	蛋白質	脂質
1	金	ヤクルト	コーンカレーライス 福神漬 チーズサラダ スープ	さやえんどう オレンジジュース	ヤクルト 豚小間肉 チーズ	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖 ごま油	コーン缶詰 たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ	531	12.53	15.55
2	土		おゆうぎかい							
4	月	牛乳	ご飯 焼き栗コロッケ レタスサラダ 味噌汁	チーズ蒸しパン 麦茶	牛乳 油揚げ かたくちいわし チーズ	精白米 ホットケーキミックス 上白糖 調合油	レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん 干しぶどう	483	12.10	9.68
5	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	プリン 麦茶	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 キャベツ たまねぎ	414	17.38	4.44
6	水	ヤクルト	わかめご飯 ポイルウィンナー 南瓜煮 こし ね汁	チョコビスケット 幼児牛乳	ヤクルト ポークウインナー ちくわ 木綿豆腐 油揚げ 幼児牛乳	精白米 いらごま 三温糖 さとも 板こんにやく 調合油	炊き込みわかめ かぼちゃ にんじん ねぎ 干しいたけ	606	20.14	23.83
7	木	牛乳	五目うどん 揚げシュウマイ みかん	ゆかりおにぎり 麦茶	牛乳 なんと	うどん 調合油 精白米	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ みかん	581	14.21	8.60
8	金	ヤクルト	ハヤシライス ミモザサラダ スープ	アンパンマ揚げせんべい 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 卵 角ハム	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 にんじん きゅうり 白菜 コーン缶詰	480	11.05	14.59
9	土	ヤクルト	菜めしおにぎり すいとん みかん		ヤクルト なんと 豚かた肉	いらごま 精白米 薄力粉	菜めし 白菜 にんじん だいこん ごぼう みかん	466	11.28	3.64
11	月	牛乳	ご飯 コロッケ キャベツとひじきのサラダ 味噌汁	りんご せんべい	牛乳 ツナ かたくちいわし	精白米 調合油	キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 こまつな えのきたけ りんご	503	11.78	14.61
12	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	オニオンブレッド 麦茶	ヤクルト めかじき 角ハム かたくちいわし 卵 牛乳 チーズ	精白米 三温糖 マカロニ ホットケーキミックス	しょうが きゅうり にんじん だいこん ぶなしめじ たまねぎ	470	18.56	12.13
13	水	牛乳	菜めしご飯 鶏肉の照り焼き 野菜サラダ 味噌汁	雪の宿 アップル&キャロット	牛乳 とりもも肉 角ハム 木綿豆腐 かたくち いわし	いらごま 精白米 上白糖	菜めし しょうが キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	532	19.61	13.39
14	木	ヤクルト	野菜ラーメン 肉だんごのもち米蒸し みかん	肉まん 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾	ラーメン ごま油	にんじん たけのこ キャベツ もやし なら ねぎ コーン缶詰 みかん	444	18.39	9.59
15	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ スープ	サッポロポテト 麦茶	牛乳 豚小間肉 角ハム 卵	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 だいこん きゅうり カットわかめ え のきたけ	445	11.74	14.44
16	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 缶詰 こまつな	466	15.99	12.30
18	月	ヤクルト	ご飯 メンチカツ 海藻サラダ 味噌汁	ココア蒸しパン 麦茶	ヤクルト かたくちいわし 牛乳	精白米 調合油 観世ふ ホットケーキミックス 上 白糖	海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんじん	531	14.10	13.87
19	火	牛乳	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーソテー ふり かけ 味噌汁	バナナ ヨーグルト	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	ブロッコリー コーン缶詰 キャベツ にんじん ぶなしめじ パナナ	455	21.31	8.59
20	水	ヤクルト	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	ミニたい焼き 牛乳	ヤクルト 豚小間肉 卵 ちくわ 油揚げ かたくち いわし 牛乳	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	425	16.76	11.16
21	木	ヤクルト	ガパオライス 拌三絲 タイ風海苔スープ	おととつと 麦茶	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	421	14.27	10.15
22	金	ヤクルト	ほうとう風うどん 揚げシュウマイ みかん	たべっ子どうぶつ 麦茶	ヤクルト 油揚げ	うどん 調合油	かぼちゃ にんじん だいこん 白菜 ねぎ しいたけ みかん	462	12.28	14.24
23	土	ヤクルト	わかめラーメン オレンジ 動物チーズ		ヤクルト 動物チーズ	ラーメン	ねぎ コーン缶詰 カットわかめ オレンジ	346	8.56	8.57
25	月	ヤクルト	チキンライス ハンバーグ フライドポテト マ カロニコーンサラダ スープ	X'masケーキ 麦茶	ヤクルト とりひき肉 牛乳	調合油 精白米 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン缶詰 パセリ	631	17.18	22.17
26	火	牛乳	ご飯 カレイのネギ塩焼き ほうれん草とひじ きの胡麻和え ふりかけ 味噌汁	海老せんべい 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 カレイ アブラカレイネギ塩焼 かたくち いわし	精白米 すりごま 上白糖 観世ふ	ほうれん草 ほうれん草 もやし ひじき 白菜	459	16.84	9.13
27	水	ヤクルト	チャーハン 餃子 ラーパーツァイ スープ	原宿ドック 麦茶	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵	調合油 ごま油 精白米 上白糖	にんじん ねぎ 白菜 しょうが カットわかめ えのきたけ	564	14.45	22.58
28	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	堅あげポテト オレンジジュース	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵	スパゲティ 調合油 片栗粉	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	421	13.19	10.79

都合により、メニューを変更する場合があります。

月平均

464 14.32 12.00