

給食献立表

2024年 1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	
4	木	ヤクルト	五目うどん 星のコロッケ みかん	かつぱえびせん アップル&キャロット	ヤクルト なんと	うどん 調合油	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ みかん	593	11.09	11.39	
5	金	ヤクルト	ポークカレーライス レタスサラダ スープ	アスパラガス 麦茶	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 レタス きゅうり コーン缶詰 白菜 ぶなしめじ	547	12.08	17.20	
6	土	ヤクルト	チャンポンうどん オレンジ		ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾	うどん ごま油	にんじん たけのこ キャベツもやし なら ねぎ オレンジ	454	11.14	6.60	
9	火	牛乳	ご飯 カレイのねぎ味噌漬け キャベツとひじきのサラダ 味噌汁	みそ蒸しパン 麦茶	牛乳 カレイ アブカレイねぎ味噌漬 ツナ かたくちいわし	精白米 ホットケーキミックス 上白糖 調合油 いらごま	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	479	18.17	11.21	
10	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え 酸辣湯	ソフトサラダ 幼児スポロン	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 卵 幼児スポロン	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 あさつき	529	17.17	14.32	
11	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 みかん	バームクーヘン 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 なら にんじん しいたけ コーン缶詰 みかん	476	16.97	15.09	
12	金	ヤクルト	ハッシュドビーフ シーザーサラダ 麦茶	ハッピーターン 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 パルメザンチーズ	調合油 精白米 クルトン	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ レタス きゅうりにんじん	462	9.49	18.01	
13	土	ヤクルト	ナポリタン みかん 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 みかん コーン缶詰 こまつな	506	13.54	13.18	
15	月	牛乳	ご飯 メンチカツ 野菜サラダ 味噌汁	バナナ ヨーグルト	牛乳 角ハム かたくちいわし ヨーグルト	精白米 調合油	キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ ぶなしめじ バナナ	503	15.40	10.07	
16	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	堅あげポテト 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	487	16.62	10.45	
17	水	牛乳	わかめご飯 ポイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	アンパンマンのソフトせんべい 麦茶	牛乳 ポークウィンナー 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 いらごま 三温糖	炊き込みわかめ かぼちゃ なめこ ねぎ	476	16.27	15.10	
18	木	ヤクルト	きつねうどん 揚げシュウマイ みかん	肉まん 麦茶	ヤクルト なんと 油揚げ	うどん 三温糖 調合油	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ みかん	608	18.75	13.86	
19	金	ヤクルト	バターライス コーンクリームシチュー チーズサラダ	フルーツパンチ	ヤクルト ベーコン 牛乳 チーズ	有塩バター 精白米 じゃがいも 調合油 上白糖 ごま油	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 キャベツ きゅうり みかん もも	413	15.02	12.80	
20	土	ヤクルト	焼きうどん オレンジ スープ		ヤクルト ベーコン	うどん	ねぎ しいたけ えのきたけ にんじん オレンジ カットわかめ コーン缶詰 白菜	470	10.49	8.54	
22	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 拌三絲 スープ	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 角ハム なんと	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	442	15.59	11.39	
23	火	ヤクルト	ご飯 鮭のムニエル ポテトサラダ ふりかけ ジュリアンヌ・スープ	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト 生鮭 角ハム 牛乳 チーズ	精白米 薄力粉 有塩バター じゃがいも ホットケーキミックス 上白糖 調合油	きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ 干しぶどう	528	19.57	14.02	
24	水	牛乳	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	原宿ドック 麦茶	牛乳 豚小間肉 卵 ちくわ 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 キャベツ えのきたけ	440	16.10	10.18	
25	木	ヤクルト	肉味噌スパゲティ オレンジ スープ	さくらおにぎり 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉	スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉 精白米	たまねぎ にんじん あさつき オレンジ もやし なら しいたけ	628	21.77	8.74	
26	金	牛乳	ツナカレーライス にしき和え スープ	サッポロポテト 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 ツナ 豚小間肉 卵	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな ぶなしめじ	522	12.92	15.97	
27	土	ヤクルト	菜めしおにぎり すいとん オレンジ		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 オレンジ	527	11.83	7.32	
29	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 海藻サラダ 味噌汁	オレンジゼリー せんべい	牛乳 木綿豆腐 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 ねぎ	437	11.16	11.14	
30	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	フランクフルト 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 ポークフランク	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 たまねぎ カットわかめ	455	21.81	11.02	
31	水	ヤクルト	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ スープ	たべっ子どうぶつ 麦茶	ヤクルト 角ハム 細切り魚肉ソーセージ 卵	精白米 有塩バター 上白糖	たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー きゅうり レタス にんじん	454	14.61	12.53	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	497	15.11	12.18