

# 給食献立表

大原西保育園

2024年7月分

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	
1	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 野菜サラダ 味噌汁	たべっ子どうぶつ 麦茶	牛乳 角ハム かたくちいわし	精白米 調合油 親世ふ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	435	10.39	13.65	
2	火	ヤクルト	ご飯 フィッシュティッカ ひじきのマリネ ふりかけ スープ	チョコチップパウンドケーキ 麦茶	ヤクルト めかじき ヨーグルト 角ハム 卵 牛乳	精白米 上白糖 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター	しょうが ひじき にんじん きゅうり カットわかめ えのきたけ コーン缶詰	531	17.48	16.00	
3	水	牛乳	チャーハン 餃子 中華きゅうり スープ	ぼたぼた焼 オレンジジュース	牛乳 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 きゅうり 白菜 ふなしめじ コーン缶詰	530	12.11	14.81	
4	木	ヤクルト	チャンポンうどん 星のコロッケ オレンジ	七夕お星さま三色ゼリー 夏食べよ	ヤクルト 豚小間肉 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 なら ねぎ オレンジ	524	11.90	11.15	
5	金	ヤクルト	ハヤシライス ミモザサラダ スープ	ミルクプリン 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 卵 角ハム 牛乳	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 にんじん きゅうり カットわかめ ふなしめじ コーン缶詰	453	16.92	14.53	
6	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	
8	月	牛乳	ご飯 メンチカツ レタスサラダ 味噌汁	ハーベスト カルピス	牛乳 油揚げ かたくちいわし カルピス	精白米 調合油	レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな カットわかめ	518	13.17	14.93	
9	火	牛乳	ご飯 鮭の照り焼き ジャーマンポテト 味噌汁	はちみつれもんゼリー せんべい	牛乳 生鮭 ベーコン かたくちいわし	精白米 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん えのきたけ	441	16.96	6.93	
10	水	ヤクルト	きんぎょ飯 揚げシュウマイ 五色和え すまし汁	おととつと 麦茶	ヤクルト 油揚げ かつお節 木綿豆腐 えびボール	精白米 上白糖 調合油	にんじん 干しいたけ 小松菜 もやし ふなしめじ コーン缶詰 カットわかめ ねぎ まこんぶ	416	13.18	9.77	
11	木	ヤクルト	スパゲティミートソース すいか スープ	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト 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 すいか コーン缶詰 こまつな	401	18.26	13.06	
12	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 ブロッコリーサラダ スープ	かつばえびせん 白ぶどう&ほうれん草	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 ブロッコリー きゅうり 白菜	519	11.71	14.24	
13	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	471	11.10	8.68	
16	火	牛乳	菜めしご飯 あじフライ 海藻サラダ 味噌汁	バナナ ヨーグルト	牛乳 木綿豆腐 かたくちいわし ヨーグルト	いりごま 精白米	菜めし 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 バナナ	452	16.72	5.52	
17	水	ヤクルト	ご飯 青椒肉絲 拌三絲 酸辣湯	すいか せんべい	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 しいたけ あさつき すいか	442	13.95	9.88	
18	木	牛乳	ジャンバラヤ チーズサラダ スープ	原宿ドック 麦茶	牛乳 ポークウインナ チーズ	調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン缶詰 キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ	410	9.51	10.62	
19	金	ヤクルト	焼きそば ポイルウインナー スティック胡瓜 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ヤクルト 豚ばら肉 ポークウインナ	焼きそば麺 調合油 精白米	キャベツ にんじん もやし きゅうり	553	15.18	22.26	
20	土	ヤクルト	冷やしたぬきうどん オレンジ		ヤクルト	うどん	きゅうり カットわかめ オレンジ	485	9.82	5.76	
22	月	牛乳	ご飯 コロッケ チョレギサラダ 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 上白糖 ごま油 いりごま	にんじん カットわかめ レタス きゅうり 白菜 えのきたけ とうもろこし	432	10.16	11.92	
23	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁	ハッピーターン 麦茶	牛乳 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 親世ふ	パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ たまねぎ	415	17.41	6.65	
24	水	牛乳	焼肉丼 ひじきサラダ スープ	ヨーグルト和え	牛乳 豚もも肉 ちくわ 卵 ヨーグルト	調合油 精白米 上白糖	たまねぎ もやし なら にんじん ひじき きゅうり 白菜 ふなしめじ パイナップル もも バナナ	452	15.90	12.28	
25	木	ヤクルト	冷やしラーメン 餃子 オレンジ	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト 焼き豚 牛乳 チーズ	ラーメン 調合油 ホットケーキミックス 上白糖	ねぎ コーン缶詰 カットわかめ オレンジ 干しぶどう	423	14.51	13.61	
26	金	牛乳	ドライカレーライス シーザーサラダ スープ	アンリマンのソフトせんべい 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 パルメザンチーズ 卵	調合油 精白米 クルトン	たまねぎ にんじん セロリー 干しぶどう レタス きゅうり カットわかめ コーン缶詰	518	17.91	17.84	
27	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	
29	月	ヤクルト	わかめご飯 鶏肉のんにく味噌焼き にしき和え 味噌汁	バームクーヘン アップル&キャロット	ヤクルト とりもも肉 卵 油揚げ かたくちいわし	精白米 いりごま 上白糖	炊き込みわかめ にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな	459	17.06	11.54	
30	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	メロン 麦茶	牛乳 めかじき 角ハム 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 三温糖 マカロニ	しょうが きゅうり にんじん なめこ ねぎ メロン	404	18.57	9.23	
31	水	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 うましお胡瓜 スープ	堅あげポテト 幼児ぶどう	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 なんと	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 きゅうり カットわかめ 幼児ぶどう	474	14.15	14.11	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	466	14.36	12.09