

# 給食献立表

2024年 11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	
1	金	牛乳	コーンカレーライス 福神漬 にしき和え スープ	ハーベスト 幼児りんご	牛乳 豚小間肉 卵 なた	じゃがいも 調合油 精白米	コーン缶詰 たまねぎ にんじん 福神漬け キャベツ きゅうり カットわかめ えのきたけ 幼児りんご	529	11.11	15.69	
2	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	430	14.59	12.00	
5	火	ヤクルト	ご飯 サバみそ漬 野菜サラダ ふりかけ 味噌汁	ココア蒸しパン 麦茶	ヤクルト サバ 角ハム かたくちいわし 牛乳	精白米 観世ふ ホットケーキミックス 上白糖 調合油	キャベツ きゅうり にんじん こまつな	519	17.60	12.62	
6	水	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ チョレギサラダ 味噌汁	プリン 麦茶	牛乳 かたくちいわし	精白米 調合油 ごま油 いりごま	にんじん カットわかめ レタス きゅうり キャベツ たまねぎ	426	8.70	11.21	
7	木	牛乳	ゆかりご飯 肉だんごの甘酢あん ほうれん草のツナサラダ スープ	アンパンマ揚げせんべい アップル&キャロット	牛乳 ツナ 卵	精白米 いりごま 上白糖 片栗粉	ほうれんそう にんじん あさつき	458	10.34	9.23	
8	金	ヤクルト	ビーフストロガノフ コールスロー スープ	バームクーヘン 幼児牛乳	ヤクルト 豚小間肉 牛乳 角ハム 幼児牛乳	調合油 精白米 上白糖	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん コーン缶詰 こまつな えのきたけ	538	16.21	21.21	
9	土	ヤクルト	わかめラーメン 味付け卵 パナナ		ヤクルト 卵	ラーメン	ねぎ コーン缶詰 カットわかめ パナナ	401	13.00	8.95	
11	月	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ	りんご 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 角ハム	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ 上白糖	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうり にんじん カットわかめ えのきたけ コーン缶詰 りんご	433	14.06	11.28	
12	火	ヤクルト	ご飯 白身魚の野菜あん キャベツとひじきのサラダ スープ	ヨーグルト和え	ヤクルト からすかれい ツナ 卵 ヨーグルト	精白米 片栗粉 上白糖	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ひじき コーン缶詰 白菜 ぶなしめじ パイナップル もも パナナ	437	17.53	9.14	
13	水	牛乳	菜めしご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 豚汁	かっぱえびせん 麦茶	牛乳 ポークウインナー 豚小間肉 木綿豆腐 かたくちいわし	いりごま 精白米 三温糖 じゃがいも	菜めし かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	528	17.40	19.04	
14	木	ヤクルト	きつねうどん 揚げシュウマイ オレンジ	やみつき塩こぶおにぎり 麦茶	ヤクルト なたと 油揚げ かつお節	うどん 三温糖 調合油 精白米 いりごま ごま油	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ オレンジ 塩昆布 あさつき	597	17.18	12.62	
15	金	ヤクルト	バターライス コーンクリームシチュー シーザーサラダ	ハッピーターン 麦茶	ヤクルト ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ	有塩バター 精白米 じゃがいも クルトン	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 レタス きゅうり	442	14.98	18.06	
16	土	ヤクルト	わかめおにぎり すいとん オレンジ		ヤクルト なたと 豚かた肉	いりごま 精白米 薄力粉	炊き込みわかめ 白菜 にんじん だいこん ごぼう オレンジ	442	10.79	3.45	
18	月	ヤクルト	ご飯 焼き栗コロッケ 海藻サラダ 味噌汁	マリービスケット ココア	ヤクルト かたくちいわし 牛乳	精白米	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 にんじん えのきたけ	542	14.67	12.15	
19	火	牛乳	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	肉まん 麦茶	牛乳 めかじき ヨーグルト 角ハム	精白米 上白糖 調合油	しょうが ひじき にんじん きゅうり 白菜 コーン缶詰	414	17.51	6.75	
20	水	牛乳	わかめご飯 きのこのあんかけバター正油ハンバーグ レタスサラダ スープ	星食べよ ジョア	牛乳 卵 ジョア	精白米 いりごま 有塩バター	炊き込みわかめ ぶなしめじ しいたけ レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん	457	17.58	10.96	
21	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 みかん	マドレーヌ 牛乳	ヤクルト ぶたひき肉 卵 牛乳	ラーメン 調合油 ホットケーキミックス 有塩バター 上白糖	もやし なら にんじん しいたけ コーン缶詰 みかん	550	17.88	18.74	
22	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ スープ	堅あげポテト 麦茶	牛乳 豚小間肉 角ハム	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬け だいこん きゅうり カットわかめ えのきたけ 白菜	432	9.71	13.93	
25	月	ヤクルト	ご飯 メンチカツ チーズサラダ 味噌汁	ベジタべる 麦茶	ヤクルト チーズ かたくちいわし	精白米 調合油 上白糖 ごま油 観世ふ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ カットわかめ	474	13.68	14.35	
26	火	ヤクルト	ご飯 鮭の南部焼き マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁	たべっ子どうぶつ 麦茶	ヤクルト 生鮭 角ハム 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 上白糖 マカロニ	きゅうり にんじん なめこ ねぎ	492	22.48	12.77	
27	水	牛乳	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	りんご 麦茶	牛乳 豚小間肉 卵 ちくわ	精白米 しらたき 三温糖 観世ふ	たまねぎ にんじん しいたけ ひじき きゅうり 白菜 ぶなしめじ りんご	363	12.52	6.70	
28	木	ヤクルト	ほうとう風うどん 揚げシュウマイ みかん	原宿ドック 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	605	16.67	13.45	
29	金	牛乳	ハヤシライス ミモザサラダ スープ	さやえんどう 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 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 にんじん きゅうり こまつな コーン缶詰	516	16.20	14.57	
30	土	ヤクルト	焼きそば パナナ スープ		ヤクルト 豚ばら肉	焼きそば麺 調合油	キャベツ にんじん もやし パナナ カットわかめ 白菜	451	9.37	14.44	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	478	14.66	12.64