

給食献立表

2025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	土	ヤクルト	ためきうどん オレンジ		ヤクルト 細切り蒲鉾	うどん	カットわかめ オレンジ	494	10.66	5.75	
6	月	牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ シーザーサラダ スープ	ヨーグルト せんべい	牛乳 パルメザンチーズ 卵 ヨーグルト	精白米 有塩バター 上白糖 クルトン	たまねぎ ぶなしめじ レタス きゅうり にんじん こまつな	489	15.69	11.59	
7	火	ヤクルト	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁	ソフトサラダ オレンジジュース	ヤクルト からすかだい 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 えのきたけ	461	16.56	5.49	
8	水	牛乳	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 五色和え 味噌汁	ベジたべる 麦茶	牛乳 とりもも肉 かつお節 木綿豆腐 かたくち いわし	精白米 上白糖 観世ふ	にんにく 小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 カット わかめ	416	19.29	12.70	
9	木	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシューマイ みかん	やみつき塩こぶおにぎり 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 かつお節	うどん ごま油 調合油 精白米 しいごま	にんじん たけのこ キャベツ もやし たらねぎ みかん 塩昆布 あさつき	595	16.71	11.32	
10	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 にしき和え スープ	フルーツパンチ	牛乳 豚小間肉 卵	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり 白菜 ぶなしめじ コーン缶詰 みかん もも	427	9.51	10.36	
11	土	ヤクルト	焼きそば パナナ スープ		ヤクルト 豚ばら肉 なんと	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	459	10.53	14.63	
14	火	ヤクルト	ご飯 たらみそバター 海藻サラダ ふりかけ 味噌汁	マリービスケット 牛乳	ヤクルト たら 油揚げ 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 こまつな にんじん	421	18.73	8.74	
15	水	牛乳	菜めしご飯 ポイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	ハーベスト 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 ポークウインナ 木綿豆腐 かたくちいわし	しいごま 精白米 三温糖	菜めし かぼちゃ なめこ ねぎ	589	15.98	19.95	
16	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 みかん	サッポロポテト 幼児りんご	ヤクルト ぶたひき肉	ラーメン 調合油	もやし たら にんじん しいたけ コーン缶詰 みかん 幼児りんご	480	13.66	12.29	
17	金	牛乳	ハヤシライス ミモザサラダ スープ	バームクーヘン 麦茶	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 白菜 コ ーン缶詰	425	14.81	13.40	
18	土	ヤクルト	わかめおにぎり すいとん オレンジ		ヤクルト なんと 豚かた肉	しいごま 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	520	11.49	7.16	
20	月	ヤクルト	ご飯 メンチカツ レタスサラダ 味噌汁	りんご 麦茶	ヤクルト かたくちいわし	精白米 調合油 観世ふ	レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん りんご	416	11.51	9.08	
21	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	肉まん 麦茶	牛乳 めかじき 角ハム 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 キャベツ ぶなしめじ	481	19.56	9.30	
22	水	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 ラーパーツァイ スープ	かつばえびせん 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐	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 白菜 にんじん カットわかめ えのきたけ コーン缶詰	473	14.23	18.54	
23	木	ヤクルト	五目うどん 笹かまぼこの磯辺揚げ オレン ジ	ココア蒸しパン 麦茶	ヤクルト なんと かまぼこ 牛乳	うどん 薄力粉 調合油 ホットケーキミックス 上白 糖	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ あおのり オレンジ	560	15.15	11.02	
24	金	牛乳	コーンカレーライス 福神漬 野菜サラダ ス ープ	おととつと 麦茶	牛乳 豚小間肉 角ハム 卵	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 キャベツ きゅうり カッ トわかめ えのきたけ	446	11.73	12.06	
25	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	415	10.69	12.63	
27	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 拌三絲 スープ	フランクフルト 麦茶	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 角ハム な ると ポークフランク	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	539	20.22	19.29	
28	火	牛乳	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーソティ 味噌 汁	ハッピーターン 麦茶	牛乳 生鮭 ベーコン 木綿豆腐 油揚げ かたく ちいわし	精白米 有塩バター	ブロッコリー コーン缶詰 ねぎ	441	20.06	13.61	
29	水	牛乳	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	はちみつれもんゼリー せんべい	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	422	13.13	6.66	
30	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	原宿ドック 麦茶	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 トマトカット缶 オレンジ コーン缶 詰 こまつな	422	15.49	11.05	
31	金	ヤクルト	ジャンバラヤ チーズサラダ スープ	堅あげポテト アップル&キャロット	ヤクルト 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 白菜 えのきたけ	418	7.23	10.23	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	470	14.46	11.60