

給食献立表

2025年 7月分

大原西保育園

日	曜	10時 日 (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	火	牛乳	ご飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト スープ	ヨーグルト和え	牛乳 生鮭 ベーコン ヨーグルト	精白米 薄力粉 有塩バター じゃがいも 上白糖	たまねぎ パセリ 白菜 にんじん コーン缶詰 パイナップル もも バナナ	436	16.86	9.14	
2	水	ヤクルト	ご飯 オムレツ ブロッコリーソティ ふりかけ ジュリアンヌ・スープ	アスパラガス 麦茶	ヤクルト ベーコン	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 たまねぎ	482	12.26	13.89	
3	木	ヤクルト	冷やしキツネうどん 揚げシュウマイ オレンジ	ミニたい焼き 幼児牛乳	ヤクルト 油揚げ 幼児牛乳	うどん 上白糖 調合油	きゅうり カットわかめ オレンジ	597	18.16	15.70	
4	金	牛乳	ハヤシライス レタスサラダ スープ	ベジタべる 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 豚小間肉 卵	調合油 精白米	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん	480	13.98	13.82	
5	土	ヤクルト	豚ニラご飯 うましお胡瓜 スープ		ヤクルト ぶたひき肉 なんと	精白米 ごま油 上白糖	にんじん たまねぎ なら きゅうり カットわかめ	413	10.93	10.63	
7	月	ヤクルト	菜めしご飯 星のコロッケ ツナサラダ 味噌汁	七夕お星さま三色ゼリー せんべい	ヤクルト ツナ かたくちいわし	いりごま 精白米 調合油 観世ふ	菜めし レタス カットわかめ きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん	500	11.64	12.78	
8	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁	みそ蒸しパン 麦茶	牛乳 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 ホットケーキミックス 調合油 いりごま	パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ	477	18.36	6.70	
9	水	ヤクルト	エビピラフ マカロニケチャップ炒め スティック胡瓜 スープ	さやえんどう 麦茶	ヤクルト ムキエビ ぶたひき肉	調合油 有塩バター 精白米 マカロニ	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり 白菜 にんじん えのきたけ	348	10.49	8.79	
10	木	ヤクルト	冷やしラーメン 餃子 オレンジ	五平餅 麦茶	ヤクルト 焼き豚	ラーメン 調合油 精白米 上白糖	ねぎ コーン缶詰 カットわかめ オレンジ	447	15.18	9.06	
11	金	牛乳	ガパオライス 拌三絲 タイ風海苔スープ	かっぱえびせん 麦茶	牛乳 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	436	15.07	12.75	
12	土	ヤクルト	冷やしたぬきうどん 味付け卵 すいか		ヤクルト 卵	うどん	きゅうり カットわかめ すいか	473	14.35	6.44	
14	月	牛乳	ご飯 メンチカツ チョレギサラダ 味噌汁	アンパンマンのソフトせんべい 幼児ぶどう	牛乳 木綿豆腐 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 ねぎ えのきたけ 幼児ぶどう	504	13.53	11.58	
15	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	とうもろこし 麦茶	牛乳 めかじき 角ハム 油揚げ 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 たまねぎ とうもろこし	426	17.48	9.59	
16	水	ヤクルト	ご飯 ハンバーグ キャベツとひじきのサラダ ふりかけ 味噌汁	はちみつれもんゼリー 麦茶	ヤクルト 牛乳 ツナ かたくちいわし	精白米 パン粉 調合油 観世ふ	たまねぎ キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 こまつな	456	14.96	10.46	
17	木	牛乳	メキシカンライス シーザーサラダ スープ	おっとっと アップル&キャロット	牛乳 ポークウインナ パルメザンチーズ 卵	精白米 調合油 有塩バター クルトン	たまねぎ にんじん コーン缶詰 マッシュルーム レタス きゅうり 白菜 えのきたけ	447	8.00	10.64	
18	金	ヤクルト	おまつり きゅうり	たべっ子どうぶつ 麦茶	ヤクルト 豚ばら肉 ポークフランク	焼きそば麺 調合油	キャベツ にんじん もやし きゅうり	596	14.29	26.63	
19	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	
22	火	ヤクルト	ご飯 ホッケフライ 海藻サラダ ふりかけ 味噌汁	ココアムース 麦茶	ヤクルト ホッケ かたくちいわし 生クリーム 牛乳 粉ゼラチン	精白米 調合油 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 こまつな にんじん えのきたけ	490	15.86	17.25	
23	水	牛乳	わかめご飯 ボイルウインナー 南瓜煮 味噌汁	サッポロポテト 麦茶	牛乳 ポークウインナ 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 いりごま 三温糖	炊き込みわかめ かぼちゃ なめこ ねぎ	475	15.98	17.15	
24	木	ヤクルト	五目うどん ひじきと野菜の豆腐揚げ オレンジ	キーマカレーパン カルビス	ヤクルト なんと 卵 牛乳 ぶたひき肉 チーズ カルビス	うどん 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 オレンジ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	574	19.68	6.07	
25	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	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 ブロッコリー きゅうり カットわかめ ぶなしめじ コーン缶詰	434	11.13	14.01	
26	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	
28	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 中華きゅうり スープ	とうもろこし 麦茶	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 なんと	精白米 調合油 上白糖 ごま油	きゅうり カットわかめ ねぎ とうもろこし	431	16.38	11.41	
29	火	ヤクルト	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き にしき和え ふりかけ 味噌汁	メロン せんべい	ヤクルト からすかだい 卵 油揚げ かたくちいわし	精白米 薄力粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ メロン	365	16.49	5.47	
30	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 なんと ヨーグルト	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 カットわかめ えのきたけ バナナ	477	18.60	10.80	
31	木	ヤクルト	肉味噌スパゲティ すいか スープ	バームクーヘン オレンジジュース	ヤクルト ぶたひき肉	スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉	たまねぎ にんじん あさつき すいか もやし なら しいたけ	424	15.99	10.56	
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	14.67	11.54