

給食献立表

2025年 12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	月	牛乳	ご飯 焼き栗コロッケ レタスサラダ 味噌汁	アスパラガス 麦茶	牛乳 かたくちいわし	精白米	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	10.98	10.23	
2	火	ヤクルト	ご飯 鮭の照り焼き にしき和え ふりかけ 味噌汁	ベジタべる オレンジジュース	ヤクルト 生鮭 卵 かたくちいわし	精白米 観世ふ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	434	18.23	6.26	
3	水	ヤクルト	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	りんご 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 卵 ちくわ 木綿豆腐 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 なめこ りんご	402	16.35	8.88	
4	木	牛乳	味噌ラーメン 餃子 みかん	パウンドケーキ 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 卵	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 にら にんじん しいたけ コーン缶詰 みかん	582	16.44	19.38	
5	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 幼児りんご	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 こまつな えのきたけ 幼児りんご	501	11.07	12.03	
6	土		お遊戯会								
8	月	牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきのマリネ ふりかけ 味噌汁	塩バニラクリームワッフル 麦茶	牛乳 とりもも肉 角ハム かたくちいわし	精白米 上白糖 調合油 観世ふ	しょうが ひじき にんじん きゅうり 白菜	432	17.90	11.26	
9	火	ヤクルト	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁	肉まん 麦茶	ヤクルト からすかいい 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	451	19.96	4.96	
10	水	牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ チーズサラダ スープ	レモンゼリー せんべい	牛乳 チーズ ベーコン	精白米 有塩バター 上白糖 調合油 ごま油 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん パセリ	486	13.18	11.40	
11	木	ヤクルト	ほうとう風うどん 揚げシュウマイ みかん	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト 油揚げ 牛乳 チーズ	うどん 調合油 ホットケーキミックス 上白糖	かぼちゃ にんじん だいこん 白菜 ねぎ しいたけ みかん 干しぶどう	650	17.63	15.32	
12	金	牛乳	ハッシュドビーフ ミモザサラダ スープ	ハッピーターン 麦茶	牛乳 豚小間肉 卵 角ハム なんと	調合油 精白米 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんじん きゅうり カットわかめ コーン缶詰	466	11.88	15.87	
13	土	ヤクルト	塩焼きそば オレンジ スープ		ヤクルト 豚ばら肉	焼きそば麺 調合油 ごま油 いりごま	キャベツ にんじん もやし にら オレンジ カットわかめ たまねぎ	421	10.29	14.27	
15	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 スティック胡瓜 スープ	バームクーヘン 幼児牛乳	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 なんと 幼児牛乳	精白米 調合油	きゅうり カットわかめ ねぎ	481	18.57	15.33	
16	火	ヤクルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 五色和え ふりかけ 味噌汁	オニオンブレット 麦茶	ヤクルト 生鮭 かつお節 木綿豆腐 かたくちいわし 卵 牛乳 角ハム チーズ	精白米 上白糖 有塩バター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ 小松菜 もやし ぶなしめじ コーン缶詰 カットわかめ	465	23.84	10.93	
17	水	牛乳	わかめご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 豚汁	ソフトサラダ 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 ポークウインナ 豚小間肉 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 いりごま 三温糖 じゃがいも	炊き込みわかめ かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	606	17.38	19.01	
18	木	ヤクルト	長崎ちゃんぽん シュウマイ みかん	いも天ぷら 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 牛乳	ラーメン 調合油 さつまいも もち粉 上白糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン缶詰 みかん	413	13.14	8.99	
19	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 海藻サラダ スープ	かっぱえびせん 麦茶	牛乳 豚小間肉	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 白菜 えのきたけ	429	9.28	12.85	
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	425	9.71	8.47	
22	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ チョレギサラダ 味噌汁	フランクフルト 麦茶	牛乳 油揚げ かたくちいわし ポークフランク	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 たまねぎ	479	13.38	19.35	
23	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	バナナ ヨーグルト	牛乳 めかじき 角ハム かたくちいわし ヨーグルト	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 たまねぎ えのきたけ パナナ	472	18.64	7.85	
24	水	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ	サッポロポテト 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 角ハム 卵	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ 上白糖 いりごま	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうり にんじん にら	475	15.94	16.39	
25	木	ヤクルト	クリスマス 献立	X'masケーキ 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 パルメザンチーズ 角ハム 卵 カルピス 粉ゼラチン	スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉	マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶詰 こまつな みかん	587	22.03	23.87	
26	金	牛乳	メキシカンライス シーザーサラダ スープ	堅あげポテト 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 こまつな えのきたけ	458	8.78	13.94	
27	土	ヤクルト	菜めしおにぎり すいとん みかん		ヤクルト なんと 豚小間肉	いりごま 精白米 薄力粉	菜めし 白菜 にんじん だいこん ごぼう みかん	465	11.19	3.60	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月 平 均	461	14.41	12.10