

給食献立表

2026年 7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	水	牛乳	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	ハーベスト ジョア	牛乳 ムキエビ ぶたひき肉 ジョア	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 コーン 缶詰	446	13.35	11.31	
2	木	ヤクルト	スパゲティミートソース すいか スープ	カルピスマフィン 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 パルメザンチーズ 卵 カル ピス 牛乳	スパゲティ 調合油 片栗粉 ホットケーキミックス	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	522	19.97	19.48	
3	金	牛乳	ジャンバラヤ ツナサラダ スープ	レモンヨーグルト サブレ	牛乳 皮なしウィンナー ツナ 卵 レモンヨーグルト	調合油 精白米	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン缶詰 レタス カットわかめ きゅうり こまつな えのきたけ	405	11.40	9.46	
4	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 なんと	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 白 菜	472	11.32	8.68	
6	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	アンパンマ揚げせんべい 麦茶	牛乳 かたくちいわし	精白米 調合油 ごま油 いりごま 観世ふ	にんじん カットわかめ レタス きゅうり こまつな	423	8.75	12.37	
7	火	ヤクルト	セタチーズカレーライス 福神漬 マカロニサ ラダ スープ	セタお星さま三色ゼリー 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 チーズ 角ハム	じゃがいも 調合油 精白米 マカロニ	たまねぎ にんじん 福神漬 きゅうり 白菜 えのきたけ コーン 缶詰	492	11.05	13.92	
8	水	牛乳	焼肉丼 ひじきのマヨサラダ スープ	せんべい 幼児ぶどう	牛乳 豚小間肉 卵	調合油 精白米	たまねぎ もやし にら にんじん ひじき きゅうり コーン缶詰 こま つな ぶなしめじ 幼児ぶどう	463	12.49	13.46	
9	木	ヤクルト	冷やしラーメン 餃子 オレンジ	オニオンブレッド 麦茶	ヤクルト 焼き豚 卵 牛乳 角ハム チーズ	ラーメン 調合油 ホットケーキミックス	ねぎ コーン缶詰 カットわかめ オレンジ たまねぎ	428	16.04	13.47	
10	金	ヤクルト	キャロットライス ハンバーグ シーザーサラ ダ スープ	日向夏ゼリー 麦茶	ヤクルト 牛乳 パルメザンチーズ ベーコン	精白米 有塩バター パン粉 調合油 クルトン じゃ がいも	にんじん たまねぎ レタス きゅうり パセリ	430	10.81	13.26	
11	土	ヤクルト	タコライス すいか スープ		ヤクルト ぶたひき肉 チーズ 卵	精白米 調合油 片栗粉	たまねぎ レタス トマト すいか あさつき	461	13.22	12.69	
13	月	牛乳	ご飯 コロッケ 海藻サラダ 味噌汁	とうもろこし 麦茶	牛乳 油揚げ かたくちいわし	精白米 調合油	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 とうもろこし	430	11.18	11.48	
14	火	ヤクルト	ご飯 鮭のムニエル ブロッコリーソティ スー プ	ミニたい焼き 幼児牛乳	ヤクルト 生鮭 ベーコン 幼児牛乳	精白米 薄力粉 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	421	18.75	12.04	
15	水	牛乳	わかめご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 味噌 汁	かっぱえびせん 麦茶	牛乳 ポークウインナ 皮なしウインナー ちくわ 木綿豆腐 油揚げ	精白米 いりごま 三温糖 さといも 板こんにゃく 調合油	炊き込みわかめ かぼちゃ にんじん ねぎ 干しいたけ	509	16.46	18.34	
16	木	ヤクルト	ハヤシライス にしき和え スープ	おととつと アップル&キャロット	ヤクルト 豚小間肉 卵 角ハム	調合油 精白米	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ キャベツ きゅうり にんじ ん 白菜	461	13.41	10.39	
17	金	ヤクルト	おまつり ちゃんぽん	バームクーヘン オレンジジュース	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 とうもろこし きゅうり	536	12.01	15.28	
18	土	ヤクルト	パン 幼児牛乳 ゼリー		ヤクルト 幼児牛乳			489	10.82	13.53	
21	火	牛乳	ご飯 カレイのねぎ味噌漬け レタスサラダ 味噌汁	みそ蒸しパン 麦茶	牛乳 カレイ かたくちいわし	精白米 観世ふ ホットケーキミックス 上白糖 調 合油 いりごま	レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな えのきたけ	428	16.48	6.38	
22	水	ヤクルト	ご飯 青椒肉絲 拌三絲 ふりかけ 酸辣湯	堅あげポテト 白ぶどう&ほうれん草	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	523	14.64	13.13	
23	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	のりのりおにぎり 麦茶	ヤクルト 油揚げ	うどん 上白糖 調合油 精白米 いりごま ごま油	きゅうり カットわかめ オレンジ あおさ 刻みのり	663	17.62	14.51	
24	金	牛乳	ガパオライス チーズサラダ タイ風海苔スー プ スープ	カレートースト 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 卵 チーズ 木綿豆腐 なんと	上白糖 精白米 調合油 ごま油 食パン	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり にんじん 白菜 刻みのり カットわかめ ぶなしめじ	546	23.58	19.00	
25	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	
27	月	牛乳	ご飯 納豆 餃子 中華きゅうり スープ	とうもろこし 麦茶	牛乳 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	
28	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	さやえんどう 麦茶	ヤクルト めかじき 角ハム 木綿豆腐 かたくち いわし	精白米 三温糖 じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん なめこ ねぎ	457	19.38	13.79	
29	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	ヨーグルト バナナ	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 ヨーグルト	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 いりごま	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 たまねぎ バナナ	486	18.51	11.52	
30	木	ヤクルト	スパゲティマトソース メロン スープ	マリービスケット アイスココア	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵 牛乳	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 メロン コーン缶詰 こまつな	561	20.21	16.34	
31	金	牛乳	コーンカレーライス 福神漬 野菜サラダ スー プ	パンナコッタ せんべい	牛乳 豚小間肉 角ハム なんと クリーム 粉ゼラ チン	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖 いちごジャ ム	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 ぶなしめじ	566	14.71	22.36	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月 平 均	480	14.89	13.45