

給食献立表

| 2026年 8月分               |    |              |                                 |                         |                                   |                                     |                                             | 大原西保育園 |       |       |       |
|-------------------------|----|--------------|---------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|
| 日                       | 曜日 | 10時<br>(未満児) | 昼食                              | 3時                      | 血や肉をつくるもの<br>赤群                   | 力や体温となるもの<br>黄群                     | 体の調子をよくするもの<br>緑群                           | エネルギー  | 蛋白質   | 脂質    |       |
| 1                       | 土  | ヤクルト         | 冷やしたぬきうどん 味付け卵 オレンジ             |                         | ヤクルト 卵                            | うどん                                 | きゅうり カットわかめ オレンジ                            | 472    | 14.43 | 6.43  |       |
| 3                       | 月  | ヤクルト         | ご飯 コロッケ レタスサラダ 味噌汁              | とうもろこし<br>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 えのきたけ とうもろこし            | 424    | 11.16 | 10.41 |       |
| 4                       | 火  | 牛乳           | ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁            | チーズ蒸しパン<br>麦茶           | 牛乳 からすかはい 卵 さつま揚げ 油揚げ かたくちいわし チーズ | 精白米 薄力粉 上白糖 ホットケーキミックス 調合油          | 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 干しぶどう      | 493    | 19.47 | 8.17  |       |
| 5                       | 水  | ヤクルト         | 三色ご飯 揚げシュウマイ スティック胡瓜 すまし汁       | ビーノ<br>麦茶               | ヤクルト ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 えびボール           | 上白糖 精白米 調合油                         | にんじん きゅうり カットわかめ ねぎ まこんぶ                    | 482    | 17.05 | 19.25 |       |
| 6                       | 木  | ヤクルト         | 冷やし中華 すいか                       | 塩バニラクリームワッフル<br>麦茶      | ヤクルト 角ハム 卵                        | ラーメン                                | きゅうり すいか                                    | 322    | 12.05 | 5.12  |       |
| 7                       | 金  | 牛乳           | ハッシュドビーフ ミモザサラダ スープ             | 星食べよ<br>アップル&キャロット      | 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 ぶなしめじ にんじん きゅうり 白菜 コーン缶詰       | 492    | 10.76 | 14.48 |       |
| 8                       | 土  | ヤクルト         | パン ヨーグルト 麦茶                     |                         | ヤクルト ヨーグルト                        |                                     |                                             | 446    | 10.26 | 10.26 |       |
| 10                      | 月  | 牛乳           | ご飯 オムレツ ふりかけ マカロニサラダ スープ        | ゼリー<br>せんべい             | 牛乳 角ハム ベーコン                       | 精白米 マカロニ じゃがいも                      | きゅうり にんじん たまねぎ パセリ                          | 449    | 10.48 | 8.40  |       |
| 12                      | 水  | 牛乳           | 菜めしご飯 ハンバーグ キャベツナ和え 味噌汁         | ヨーグルト<br>源氏パイ           | 牛乳 ツナ かたくちいわし ヨーグルト               | いりごま 精白米 パン粉 調合油 ごま油 観世ふ            | 菜めし たまねぎ キャベツ 塩昆布 こまつな にんじん                 | 525    | 17.42 | 14.51 |       |
| 13                      | 木  | ヤクルト         | パン ヨーグルト 麦茶                     | アンパンマ揚げせんべい<br>オレンジジュース | ヤクルト ヨーグルト                        |                                     |                                             | 554    | 10.71 | 12.95 |       |
| 14                      | 金  | ヤクルト         | チキンカレーライス はちみつレモンゼリー 麦茶         | バームクーヘン<br>幼児牛乳         | ヤクルト とりもも肉 幼児牛乳                   | じゃがいも 調合油 精白米                       | たまねぎ にんじん                                   | 525    | 11.04 | 14.34 |       |
| 15                      | 土  | ヤクルト         | わかめおにぎり ワンタンスープ オレンジ            |                         | ヤクルト なんと                          | いりごま 精白米                            | 炊き込みわかめ 白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ オレンジ               | 408    | 8.03  | 6.22  |       |
| 17                      | 月  | ヤクルト         | ご飯 メンチカツ 海藻サラダ 味噌汁              | ハッピーターン<br>麦茶           | ヤクルト かたくちいわし                      | 精白米 調合油 観世ふ                         | 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんじん      | 464    | 11.98 | 12.71 |       |
| 18                      | 火  | 牛乳           | ご飯 フィッシュテッカ ひじきのマリネ スープ         | とうもろこし<br>麦茶            | 牛乳 めかじき ヨーグルト 角ハム 卵               | 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 とうもろこし                | 339    | 14.87 | 6.25  |       |
| 19                      | 水  | ヤクルト         | チャーハン 餃子 中華きゅうり スープ             | ベジたべる<br>麦茶             | ヤクルト 焼き豚 なんと 卵                    | 調合油 ごま油 精白米 上白糖 いりごま                | にんじん ねぎ きゅうり カットわかめ たまねぎ                    | 458    | 11.97 | 16.82 |       |
| 20                      | 木  | ヤクルト         | 肉味噌スパゲティ オレンジ スープ               | ロッククッキー<br>麦茶           | ヤクルト ぶたひき肉 卵                      | スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉 薄力粉 有塩バター コーンフレーク | たまねぎ にんじん あさつき オレンジ もやし にら しいたけ             | 498    | 17.63 | 14.52 |       |
| 21                      | 金  | 牛乳           | メキシカンライス シーザーサラダ スープ            | ココア揚げパン<br>麦茶           | 牛乳 皮なしウィンナー パルメザンチーズ 卵            | 精白米 調合油 有塩バター クルトン ロールパン 上白糖        | 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 キャベツ えのきたけ | 474    | 11.06 | 16.60 |       |
| 22                      | 土  | ヤクルト         | タコライス オレンジ 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 オレンジ あさつき                      | 459    | 13.30 | 12.68 |       |
| 24                      | 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       | たべっ子どうぶつ<br>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 ぶなしめじ             | 428    | 9.51  | 14.34 |       |
| 25                      | 火  | ヤクルト         | ご飯 鮭の西京焼き キャベツとひじきのサラダ ふりかけ 味噌汁 | メロン<br>麦茶               | ヤクルト 生鮭 ツナ 木綿豆腐 かたくちいわし           | 精白米 三温糖                             | キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 なめこ ねぎ メロン              | 405    | 22.21 | 10.63 |       |
| 26                      | 水  | 牛乳           | ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ               | サッポロポテト<br>白ぶどう&ほうれん草   | 牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 角ハム なんと             | 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   | 516    | 14.85 | 13.31 |       |
| 27                      | 木  | ヤクルト         | すったてうどん 肉だんごのもち米蒸し オレンジ         | チュモツパ<br>麦茶             | ヤクルト ツナ                           | うどん すりごま 上白糖 精白米 ごま油 いりごま           | きゅうり オレンジ 切干だいこん にんじん 刻みのり あさつき             | 688    | 20.28 | 15.07 |       |
| 28                      | 金  | 牛乳           | ツナカレーライス 福神漬 にしき和え スープ          | 水ようかん<br>麦茶             | 牛乳 ツナ 豚小間肉 卵 なんと こしあん             | じゃがいも 調合油 精白米 上白糖                   | 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 白菜 寒天        | 455    | 14.71 | 12.99 |       |
| 29                      | 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 |       |
| 31                      | 月  | ヤクルト         | ご飯 納豆 餃子 うましお胡瓜 スープ             | 梨<br>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 梨                            | 410    | 14.69 | 10.84 |       |
| 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   | 13.62 | 12.00 |