

給食献立表

2026年 9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	火	牛乳	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	黒糖蒸しパン 麦茶	牛乳 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 ホットケーキミックス 黒砂糖 調合油	しょうが きゅうり にんじん ねぎ カットわかめ	552	18.76	15.67	
2	水	ヤクルト	チャーハン 餃子 うましお胡瓜 スープ	おっとっと 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	446	11.49	14.44	
3	木	ヤクルト	冷やし中華 バナナ	アメリカンドック 麦茶	ヤクルト 角ハム 卵 魚肉ソーセージ	ラーメン ホットケーキミックス 調合油	きゅうり バナナ	457	14.05	9.94	
4	金	牛乳	ガパオライス 拌三絲 タイ風海苔スープ	堅あげポテト 幼児りんご	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 幼児りんご	493	14.95	13.65	
5	土	ヤクルト	冷やしラーメン 味付け卵 オレンジ		ヤクルト 焼き豚 卵	ラーメン	ねぎ コーン缶詰 カットわかめ オレンジ	392	16.13	10.34	
7	月	牛乳	わかめご飯 コロッケ レタスサラダ 味噌汁	梨 麦茶	牛乳 かたくちいわし	精白米 いりごま 調合油 観世ふ	炊き込みわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな えのきたけ 梨	409	10.03	9.92	
8	火	ヤクルト	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁	もものヨーグルト サブレ	ヤクルト からすかいい 卵 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 かたくちいわし もものヨーグルト	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 ねぎ えのきたけ	426	19.90	6.10	
9	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 カルピス	牛乳 ムキエビ ぶたひき肉 角ハム カルピス	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	425	10.02	11.30	
10	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	やみつき塩こぶおにぎり 麦茶	ヤクルト 油揚げ かつお節	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 塩昆布 あさつき	638	17.49	12.69	
11	金	牛乳	ハヤシライス ミモザサラダ スープ	せんべい オレンジジュース	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	496	15.43	12.25	
12	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 なんと	焼きそば麺 調合油 ごま油	キャベツ にんじん もやし にら オレンジ カットわかめ えのきたけ	412	10.38	13.55	
14	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ にしき和え 味噌汁	さやえんどう 麦茶	牛乳 卵 油揚げ かたくちいわし	精白米 調合油	キャベツ きゅうり にんじん こまつな カットわかめ	403	11.42	12.39	
15	火	牛乳	ご飯 鮭の南部焼き マカロニサラダ ふりかけ けんちん汁	梨 麦茶	牛乳 生鮭 角ハム 木綿豆腐 豚小間肉	精白米 上白糖 いりごま マカロニ さとも 調合油 板こんにゃく	きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ 梨	452	20.06	10.38	
16	水	ヤクルト	焼肉丼 ひじきサラダ 味噌汁	かっぱえびせん 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 ちくわ かたくちいわし	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 えのきたけ カットわかめ	420	14.72	13.14	
17	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	リュウブリトルテ 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 上白糖 薄力粉	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	437	14.54	12.21	
18	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 チーズサラダ スープ	せんべい アップル&キャロット	牛乳 豚小間肉 チーズ	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん 福神漬 キャベツ きゅうり 白菜 コーン缶詰	511	10.67	12.97	
19	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	
24	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 オレンジ	リッツサンド 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉	ラーメン 調合油 いちごジャム	もやし にら にんじん しいたけ コーン缶詰 オレンジ	457	14.83	12.02	
25	金	牛乳	ジャンバラヤ シーザーサラダ スープ	お月見デザート 麦茶	牛乳 皮なしウィンナー パルメザンチーズ	調合油 精白米 クルトン さつまいも	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン缶詰 レタス きゅうり にんじん 白菜 えのきたけ	353	6.31	8.67	
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 なんと	スパゲティ 調合油	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ あさつき オレンジ カットわかめ コーン缶詰	398	13.52	10.43	
28	月	牛乳	ご飯 焼き栗コロッケ ツナサラダ 味噌汁	ぶどうゼリー せんべい	牛乳 ツナ かたくちいわし	精白米 観世ふ	レタス カットわかめ きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんじん えのきたけ	435	10.28	5.70	
29	火	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	ソフトサラダ 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 なんと	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 白菜	507	15.63	12.66	
30	水	牛乳	菜めしご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	ミニたい焼き 麦茶	牛乳 ポークウィンナー 皮なしウィンナー 木綿豆腐 かたくちいわし	いりごま 精白米 三温糖	菜めし かぼちゃ なめこ ねぎ	455	15.63	15.15	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月 平 均	453	13.76	11.56