給 食 献 立 表

2026年 10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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質
1	木	ヤクルト	きつねうどん 揚げシュウマイ オレンジ	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト なると 油揚げ 牛乳 チーズ	うどん 三温糖 調合油 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 干しぶどう	634	18.21	17.06
2	金	牛乳	ドライカレーライス シーザーサラダ スープ	ハッピーターン 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 パルメザンチーズ 卵	調合油 精白米 クルトン 片栗粉	たまねぎ にんじん セロリー 干しぶどう レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな	560	17.51	21.70
3	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 卵	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉	にんじん たまねぎ にら きゅうり あさつき	440	11.94	12.19
5	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 スティック胡瓜 スープ	ベジたべる 麦茶	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 なると	精白米 調合油	きゅうり カットわかめ ねぎ	426	14.89	12.66
6	火	ヤクルト	ポークカレーライス バナナ 麦茶	塩バニラクリームワッフル 牛乳	ヤクルト 豚小間肉 牛乳	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん バナナ	512	13.20	15.66
7	水	牛乳	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	せんべい 幼児ぶどう	牛乳 豚小間肉 卵 ちくわ	精白米 しらたき 三温糖 観世ふ	たまねぎ にんじん しいたけ ひじき きゅうり 白菜 ぶなしめじ 幼児ぶどう	426	13.23	6.96
8	木	ヤクルト	野菜ラーメン 肉だんごのもち米蒸し オレンジ	フランクフルト 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 ポークフランク	ラーメン ごま油	にんじん たけのこ キャベツ もやし にら ねぎ コーン缶詰 オレンジ	420	18.72	15.36
9	金	牛乳	キャロットライス オムレツ ブロッコリーソティ スープ	アスパラガス 麦茶	牛乳 ベーコン 細切り魚肉ソーセージ 卵	精白米 有塩バター	にんじん ブロッコリー コーン缶詰 レタス たまねぎ	478	12.66	16.69
10	土	ヤクルト	パン ゼリー 牛乳		ヤクルト 牛乳			513	10.56	13.39
13	火	牛乳	ご飯 きのこのあんかけバター正油ハンバーグ レタスサラダ ふりかけ 味噌汁	肉まん 麦茶	牛乳 かたくちいわし	精白米 有塩バター 観世ふ	ぶなしめじ しいたけ レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん	493	19.43	9.88
14	水	ヤクルト	栗ご飯 鮭の照り焼き 五色和え こしね汁	ヨーグルト せんべい	ヤクルト 生鮭 かつお節 ちくわ 木綿豆腐 油揚げ ヨーグルト	くり 精白米 さといも 板こんにゃく 調合油	小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 ねぎ 干しいたけ	443	23.36	6.42
15	木	ヤクルト	スパゲティミートソース オレンジ スープ	ハーベスト アップル＆キャロット	ヤクルト ぶたひき肉 パルメザンチーズ 卵	スパゲティ 調合油 片栗粉	マッシュルーム たまねぎ にんじん オレンジ コーン缶詰 こまつな	554	19.37	17.88
16	金	牛乳	コーンカレーライス ひじきのマリネ スープ	サッポロポテト 麦茶	牛乳 豚小間肉 角ハム	じゃがいも 調合油 精白米 上白糖	コーン缶詰 たまねぎ にんじん ひじき きゅうり 白菜 えのきたけ	413	9.35	12.56
17	土	ヤクルト	焼きそば バナナ スープ		ヤクルト 豚ばら肉 なると	焼きそば麺 調合油	キャベツ にんじん もやし バナナ カットわかめ ねぎ	457	10.42	14.60
19	月	牛乳	ご飯 メンチカツ チョレギサラダ 味噌汁	りんご 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 えのきたけ りんご	417	11.48	10.13
20	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	スコーン 麦茶	ヤクルト めかじき 角ハム かたくちいわし 牛乳	精白米 三温糖 マカロニ 薄力粉 上白糖 無塩バター	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	545	17.70	14.18
21	水	牛乳	菜めしご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	フルーツパンチ	牛乳 ポークウインナ 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 みかん もも	482	15.38	15.09
22	木	ヤクルト	チャンポンうどん 揚げシュウマイ オレンジ	ごんじゅう 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 ぶたひき肉 削り節 油揚げ	うどん ごま油 調合油 精白米 上白糖	にんじん たけのこ キャベツ もやし にら ねぎ オレンジ	636	20.79	14.78
23	金	牛乳	メキシカンライス チーズサラダ スープ	せんべい 白ぶどう＆ほうれん草	牛乳 皮なしウィンナー チーズ 卵	精白米 調合油 有塩バター 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん コーン缶詰 マッシュルーム キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ	419	9.28	9.24
24	土		運動会							
26	月	牛乳	ご飯 焼き栗コロッケ 海藻サラダ 味噌汁	ロッククッキー 麦茶	牛乳 木綿豆腐 かたくちいわし 卵	精白米 薄力粉 有塩バター 上白糖 コーンフレーク	海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 ねぎ	502	11.68	9.98
27	火	ヤクルト	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 豚汁	おっとっと	ヤクルト からすかれい 卵 さつま揚げ 油揚げ 豚小間肉 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 薄力粉 上白糖 じゃがいも	パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ	429	19.85	6.24
28	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ	りんご 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 角ハム 角ハム	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 白菜 りんご	431	13.64	11.22
29	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 オレンジ	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉	ラーメン 調合油	もやし にら にんじん しいたけ コーン缶詰 オレンジ	377	13.19	9.89
30	金	ヤクルト	お弁当の日	おばけパン 麦茶	ヤクルト 卵	バターロール 薄力粉 無塩バター 上白糖 有塩バター		186	3.83	7.81
31	土	ヤクルト	カレーうどん 味付け卵 オレンジ		ヤクルト 豚小間肉 油揚げ 卵	うどん 片栗粉	たまねぎ にんじん オレンジ	546	17.13	13.00
							月 平 均	452	14.11	12.10

都合により、メニューを変更する場合もあります。