

# 給食献立表

2022年 3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	ヤクルト	五目うどん シュウマイ 動物チーズ	原宿ドック 麦茶	ヤクルト なんと 動物チーズ	うどん	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ	545	15.40	12.81	
2	水	牛乳	ご飯 牛丼風煮 ひじきサラダ 味噌汁	レアチーズ 星食べよ	牛乳 豚かた肉 卵 ちくわ 油揚げ かたくちいわし 動物チーズ	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 だいこん	421	14.73	14.38	
3	木	ヤクルト	三色ご飯 ひじきと野菜の豆腐揚げ ほうれ ん草の胡麻和え すまし汁	ひな祭りケーキ 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 えびボール ホイップクリーム	三温糖 精白米 すりごま 練りごま 上白糖 ホット ケーキミックス 有塩バター	にんじん ほうれんそう カットわかめ ねぎ まこんぶ いちご	538	21.12	14.46	
4	金	牛乳	バターライス コーンクリームシチュー レタス サラダ	マカロニきな粉 麦茶	牛乳 ベーコン きな粉	有塩バター 精白米 じゃがいも マカロニ 上白 糖	たまねぎ パセリ にんじん ブロッコリー マッシュルーム コーン 缶詰 レタス きゅうり	413	18.83	12.26	
5	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	550	17.48	12.22	
7	月	牛乳	ご飯 メンチカツ 野菜サラダ 味噌汁	オレンジ おととと	牛乳 ハム 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 白菜 えのきたけ オレンジ	430	11.49	9.22	
8	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁	マリービスケット ホットカルピス	牛乳 からすかいかい 卵 さつま揚げ 油揚げ か たくちいわし カルピス	精白米 薄力粉 三温糖	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	446	17.61	4.66	
9	水	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	ぼたぼた焼 麦茶	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	429	15.61	11.34	
10	木	ヤクルト	野菜ラーメン 餃子 オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト 豚かた肉 細切り蒲鉾 牛乳 チーズ	ラーメン ごま油 調合油 ホットケーキミックス 上 白糖	にんじん たけのこ キャベツ もやし なら ねぎ コーン缶詰 オレ ンジ 干しぶどう	494	18.09	15.74	
11	金	牛乳	ツナカレーライス 福神漬 大根サラダ スー プ	アンパンマン揚げせんべい 麦茶	牛乳 ツナ 豚かた肉 ハム	じゃがいも 調合油 精白米	たまねぎ にんじん 福神漬 だいこん きゅうり こまつな コーン 缶詰	455	11.52	14.82	
12	土	ヤクルト	わかめおにぎり ワンタンスープ パナナ		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 パナナ	403	8.27	6.29	
14	月	ヤクルト	ご飯 かぼちゃひき肉フライ にしき和え 味 噌汁	チョコチップクッキー 牛乳	ヤクルト 卵 かたくちいわし 牛乳	精白米 調合油 薄力粉 無塩バター 上白糖	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ぶなしめじ	590	13.92	19.58	
15	火	牛乳	ご飯 鮭の西京焼き ジャーマンポテト ふり かけ 味噌汁	ソフトサラダ 白ぶどう&ほうれん草	牛乳 生鮭 ベーコン 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 三温糖 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ パセリ カットわかめ	520	20.50	11.40	
16	水	ヤクルト	ご飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ スープ	アスパラガス 麦茶	ヤクルト 卵	精白米 有塩バター 上白糖	たまねぎ ぶなしめじ 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 キャベツ えのきたけ	521	14.79	13.64	
17	木	牛乳	チャンポンうどん 揚げシュウマイ オレンジ	肉まん 麦茶	牛乳 豚かた肉 細切り蒲鉾	うどん ごま油 調合油	にんじん たけのこ キャベツ もやし なら ねぎ オレンジ	569	17.90	12.48	
18	金	ヤクルト	ハッシュドビーフ ミモザサラダ スープ	サッポロポテト アップル&キャロット	ヤクルト 豚かた肉 卵 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 こまつな コーン缶詰	504	11.14	14.15	
19	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	488	13.39	13.15	
22	火	牛乳	菜めしご飯 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 味 噌汁	海老せんべい 麦茶	牛乳 とりもも肉 ツナ 木綿豆腐 かたくちいわし	いりごま 精白米 上白糖	菜めし しょうが レタス カットわかめ きゅうり コーン缶詰 なめこ ねぎ	485	20.65	16.88	
23	水	ヤクルト	ガパオライス ヤムウンセン タイ風海苔スー プ	オレンジ ハーベスト	ヤクルト ぶたひき肉 卵 ムキエビ 木綿豆腐	上白糖 精白米 はるさめ 調合油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん きゅうり レモ ン果汁 白菜 刻みのり オレンジ	471	17.40	14.84	
24	木	ヤクルト	焼きそば ポテトサラダ スープ	フランクフルト 麦茶	ヤクルト 豚もも肉 ハム 細切り魚肉ソーセージ 卵 ポークフランク	焼きそば麺 調合油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし きゅうり レタス たまねぎ	493	17.16	22.12	
25	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 チーズサラダ スープ	堅あげポテト オレンジジュース	牛乳 豚かた肉 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 カットわかめ え のきたけ 白菜	529	12.00	16.39	
28	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 拌三絲 スープ	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト 納豆 しらす干し かつお節 ハム なんと	精白米 調合油 はるさめ 上白糖 ごま油	きゅうり にんじん カットわかめ ねぎ	441	15.54	11.36	
29	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 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 だいこん ぶなしめじ パナナ	484	18.46	9.36	
30	水	牛乳	わかめご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 豚汁	北京饅頭 麦茶	牛乳 ポークウインナー 豚かた肉 木綿豆腐 かた くちいわし 卵	精白米 いりごま 三温糖 じゃがいも 薄力粉 は ちみつ 調合油 上白糖	炊き込みわかめ かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	601	18.94	23.84	
31	木	ヤクルト	肉味噌スパゲティ はちみつれもんゼリー スープ	バームクーヘン 幼児ぶどう	ヤクルト ぶたひき肉 卵	スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉	たまねぎ にんじん あさつき コーン缶詰 こまつな 幼児ぶどう	659	23.13	14.30	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月 平均	499	16.20	13.67