

# 給食献立表

2022年4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	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー	蛋白質	脂質	
1	金	ヤクルト	ハヤシライス オレンジ スープ	ベジたべる 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト 豚かた肉	調合油 精白米	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ グリーンピース オレンジ こまつな コーン缶詰 にんじん	471	8.81	12.19	
2	土										
4	月	ヤクルト	菜めしご飯 鶏唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁	雪の宿 麦茶	ヤクルト とりもも肉 かたくちいわし	いりごま 精白米 片栗粉 調合油	菜めししょうが 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 にんじん えのきたけ	454	15.27	14.99	
5	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁	オニオンブレッド 麦茶	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 ハム チーズ	精白米 薄力粉 三温糖 ホットケーキミックス	パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ 白菜 ぶなしめじ た まねぎ	433	19.45	7.90	
6	水	牛乳	焼肉丼 ひじきサラダ 味噌汁	オレンジゼリー 麦茶	牛乳 豚もも肉 ちくわ 木綿豆腐 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 なめこ	411	16.18	10.87	
7	木	ヤクルト	きつねうどん 揚げシュウマイ オレンジ	肉まん 麦茶	ヤクルト なんと 油揚げ	うどん 上白糖 調合油	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ オレンジ	590	18.61	13.83	
8	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ ス ープ	ヨーグルト和え	牛乳 豚かた肉 ハム ヨーグルト	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 だいこん きゅうり こまつな えのき たけ コーン缶詰 パイナップル もも パナナ	478	11.60	12.57	
9	土	ヤクルト	バターライス コーンクリームシチュー オレ ンジ		ヤクルト ベーコン 牛乳	有塩バター 精白米 じゃがいも	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 オレンジ	425	14.55	13.32	
11	月	ヤクルト	ご飯 コロッケ 野菜サラダ 味噌汁	コーンマヨパン 麦茶	ヤクルト ハム 油揚げ かたくちいわし 卵 牛乳	精白米 調合油 ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり にんじん だいこん コーン缶詰 パセリ	518	12.13	16.59	
12	火	牛乳	ご飯 鮭の照り焼き ブロッコリーソティ ふり かけ 味噌汁	ハーベスト ジョア	牛乳 生鮭 ベーコン かたくちいわし ジョア	精白米 有塩バター	ブロッコリー コーン缶詰 たまねぎ にんじん ぶなしめじ	501	22.45	12.81	
13	水	ヤクルト	ご飯 肉団子のトマト煮込み マカロニサラダ スープ	ぼたぼた焼 オレンジジュース	ヤクルト ハム 卵	精白米 調合油 上白糖 マカロニ	たまねぎ カットマト缶 きゅうり にんじん 白菜	580	14.32	16.45	
14	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 オレンジ	チーズ蒸しパン 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 牛乳 チーズ	ラーメン 調合油 ホットケーキミックス 上白糖	もやし にら にんじん しいたけ コーン缶詰 オレンジ 干しぶどう	492	15.97	15.10	
15	金	牛乳	ハッシュドビーフ チーズサラダ スープ	ハッピーターン 麦茶	牛乳 豚かた肉 チーズ 卵	調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	462	11.74	17.58	
16	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	
18	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ にしき和え 味 噌汁	レアチーズ おととと	牛乳 卵 かたくちいわし 動物チーズ	精白米 調合油	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 ぶなしめじ	424	9.08	13.65	
19	火	牛乳	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	バームクーヘン 麦茶	牛乳 めかじき ハム かたくちいわし	精白米 三温糖 じゃがいも 観世ふ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	420	15.52	10.54	
20	水	ヤクルト	三色ご飯 揚げシュウマイ ほうれん草の胡 麻和え すまし汁	マカロニきな粉 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 えびボール きな粉	三温糖 精白米 調合油 すりごま 練りごま 上白 糖 マカロニ	にんじん ほうれん草 そうカットわかめ ねぎ まこんぶ	551	21.69	18.35	
21	木	ヤクルト	焼きそば レタスサラダ スープ	マドレーヌ 幼児牛乳	ヤクルト 豚もも肉 ベーコン 卵 幼児牛乳	焼きそば麺 調合油 じゃがいも ホットケーキキ ックス 有塩バター 上白糖	キャベツ にんじん もやし レタス きゅうり コーン缶詰 たまねぎ パセリ	486	14.89	18.33	
22	金	牛乳	コーンカレーライス 福神漬 ブロッコリーサ ラダ スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳 豚かた肉 ハム なんと ヨーグルト	じゃがいも 調合油 精白米	コーン缶詰 たまねぎ にんじん 福神漬 ブロッコリー きゅうり カットわかめ 白菜 パナナ	498	14.48	11.59	
23	土	ヤクルト	チャンポンうどん パナナ		ヤクルト 豚かた肉 細切り蒲鉾	うどん ごま油	にんじん たけのこ キャベツ もやし にら ねぎ パナナ	492	11.42	6.67	
25	月	ヤクルト	チャーハン 餃子 スティック胡瓜 スープ	かっぱえびせん 麦茶	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵	調合油 ごま油 精白米 片栗粉	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ コーン缶詰 あさつ き	474	12.62	16.32	
26	火	ヤクルト	ご飯 さわらの照り焼き 五色和え ふりかけ 味噌汁	ミニたい焼き 麦茶	ヤクルト さわら かつお節 木綿豆腐 かたくちい わし	精白米	小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン缶詰 ねぎ カットわか め	335	17.14	6.09	
27	水	牛乳	わかめご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 こし ね汁	カルピスムース 星食べよ	牛乳 ポークウィンナ ちくわ 木綿豆腐 油揚げ カルピス 粉ゼラチン	精白米 いりごま 三温糖 さとも 板こんにゃく	炊き込みわかめ かぼちゃ にんじん ねぎ 干しいたけ	520	18.53	18.99	
28	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	とうふドーナツ 麦茶	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵 木綿豆腐	スパゲティ 調合油 片栗粉 ホットケーキミックス 上白糖	ぶなしめじ にんじん たまねぎ トマトホール缶 オレンジ コーン 缶詰 こまつな	403	13.76	11.51	
30	土	ヤクルト	中華丼 オレンジ スープ		ヤクルト 豚かた肉 なんと	ごま油 上白糖 片栗粉 精白米	白菜 にんじん しいたけ しょうが ねぎ オレンジ カットわかめ	429	12.14	10.72	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月 平均	456	14.39	12.77