

# 給食献立表

2022年6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	水	牛乳	ご飯 鶏肉のんにく味噌焼き ふりかけ 海藻サラダ 味噌汁	ヨーグルト和え	牛乳 とりもも肉 かたくちいわし ヨーグルト	精白米 上白糖 観世ふ	にんにく 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 バイナップル もも パナナ	450	18.31	10.89	
2	木	ヤクルト	味噌ラーメン 餃子 オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	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 なら にんじん しいたけ コーン缶詰 オレンジ 干しぶどう	558	19.27	18.90	
3	金	ヤクルト	ドライカレーライス チーズサラダ スープ	アンパンマンのソフトせんべい 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 チーズ	調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん セロリー 干しぶどう キャベツ きゅうり カットわかめ コーン缶詰 白菜	475	16.97	14.94	
4	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	
6	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 野菜サラダ 味噌汁	ベジタべる オレンジジュース	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 ぶなしめじ	456	9.02	11.67	
7	火	牛乳	ご飯 鮭の照り焼き ジャーマンポテト 味噌汁	オレンジ 星食べよ	牛乳 生鮭 ベーコン 木綿豆腐 油揚げ かたくちいわし	精白米 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ パセリ オレンジ	425	19.76	11.86	
8	水	ヤクルト	ご飯 ハンバーグ ふりかけ マカロニサラダ スープ	チョイスビスケット 麦茶	ヤクルト 牛乳 ハム	精白米 パン粉 調合油 マカロニ	たまねぎ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ コーン缶詰	476	13.17	13.44	
9	木	ヤクルト	焼きそば レタスサラダ スープ	黒糖蒸しパン 幼児牛乳	ヤクルト 豚もも肉 なんと 卵 牛乳 幼児牛乳	焼きそば麺 調合油 ホットケーキミックス 黒砂糖	キャベツ にんじん もやし レタス きゅうり コーン缶詰 カットわかめ	528	17.56	18.03	
10	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 大根サラダ スープ	フランクフルト 麦茶	牛乳 豚かた肉 ハム ポークフランク	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 ぶなしめじ	497	14.22	18.73	
11	土	ヤクルト	五目うどん パナナ		ヤクルト なんと	うどん	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ まこんぶ パナナ	466	9.64	4.58	
13	月	牛乳	ご飯 コロッケ にしき和え 味噌汁	ハーベスト 幼児りんご	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 たまねぎ 幼児りんご	550	10.98	16.49	
14	火	ヤクルト	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 ふりかけ 味噌汁	お好みマカロニ 麦茶	ヤクルト からすかいかい 卵 さつま揚げ 油揚げ かたくちいわし かつお節	精白米 薄力粉 三温糖 マカロニ	パセリ 切干だいこん にんじん 干しいたけ 白菜 カットわかめ あおのり	401	18.73	4.79	
15	水	牛乳	焼肉丼 ひじきサラダ スープ	ハッピーターン 麦茶	牛乳 豚もも肉 ちくわ 卵	調合油 精白米	たまねぎ もやし なら にんじん ひじき きゅうり こまつな えのきたけ	427	14.25	14.05	
16	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	ツナマヨパン 麦茶	ヤクルト 油揚げ 卵 牛乳 ツナ	うどん 上白糖 調合油 ホットケーキミックス	きゅうり カットわかめ オレンジ パセリ	629	18.14	17.46	
17	金	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ スープ	バナナ ヨーグルト	牛乳 豚かた肉 ツナ ハム ヨーグルト	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 レタス カットわかめ きゅうり コーン缶詰 白菜 にんじん パナナ	498	14.45	13.34	
18	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	
20	月	ヤクルト	ご飯 納豆 餃子 拌三絲 スープ	バームクーヘン 白ぶどう&ほうれん草	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	527	15.77	12.63	
21	火	ヤクルト	ご飯 かじき煮 ポテトサラダ 味噌汁	ココアムース 麦茶	ヤクルト めかじき ハム かたくちいわし 生クリーム 牛乳 粉ゼラチン	精白米 三温糖 じゃがいも 上白糖	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ	504	16.99	17.37	
22	水	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 五色和え スープ	ソフトサラダ 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 かつお節 卵	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 白菜	445	15.78	13.51	
23	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	パウンドケーキ 麦茶	ヤクルト ツナ パルメザンチーズ 卵 牛乳	スパゲティ 調合油 片栗粉 ホットケーキミックス 有塩バター 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	525	15.46	19.02	
24	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	オレンジゼリー 麦茶	牛乳 豚かた肉 ハム なんと	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	422	10.98	10.84	
25	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	8.69	6.27	
27	月	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	ぼたぼた焼 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 えびボール	三温糖 精白米 調合油 すりごま 練りごま 上白糖	にんじん ほうれん草 カットわかめ ねぎ まこんぶ	511	17.80	17.54	
28	火	牛乳	ご飯 タラみそバター キャベツとひじきのサラダ 味噌汁	レアチーズ おとっと	牛乳 たら ツナ かたくちいわし 動物チーズ	精白米	キャベツ にんじん ひじき コーン缶詰 だいこん えのきたけ	417	15.89	11.69	
29	水	牛乳	わかめご飯 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 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 いりごま 三温糖	炊き込みわかめ かぼちゃ なめこ ねぎ	448	15.85	15.08	
30	木	ヤクルト	冷やし中華 すいか	堅あげポテト アップル&キャロット	ヤクルト ハム 卵	ラーメン	きゅうり すいか	351	9.63	5.93	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	478	14.93	13.25