

給食献立表

2022年 7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	金	牛乳	ポークカレーライス 福神漬 にしき和え スープ	フルーツパンチ	牛乳 豚かた肉 卵	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 キャベツ きゅうり こまつな コーン 缶詰 ぶなしめじ みかん もも	444	9.57	10.37	
2	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	
4	月	牛乳	菜めしご飯 肉だんごのもち米蒸し 海藻サラダ 味噌汁	フランクフルト 麦茶	牛乳 かたくちいわし ポークフランク	いりごま 精白米	菜めし 海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン 缶詰 白菜 ぶなしめじ にんじん	435	15.50	13.98	
5	火	ヤクルト	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き ふりかけ ひじきサラダ 味噌汁	アスパラガス 麦茶	ヤクルト からすかれい ちくわ かたくちいわし	精白米 薄力粉	ひじき きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ	498	19.24	11.09	
6	水	ヤクルト	チャーハン 餃子 スティック胡瓜 スープ	チーズ蒸しパン 牛乳	ヤクルト 焼き豚 なんと 卵 牛乳 チーズ	調合油 ごま油 精白米 ホットケーキミックス 上白糖	にんじん ねぎ きゅうり カットわかめ コーン 缶詰 白菜 干しぶどう	624	18.94	22.24	
7	木	牛乳	チャンポンうどん 星のコロッケ オレンジ	七夕星いろゼリー ソフトサラダ	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	564	12.51	13.51	
8	金	ヤクルト	ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ スープ	アンパンマンのソフトせんべい 麦茶	ヤクルト 豚かた肉 ハム 卵	調合油 精白米	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ ブロッコリー きゅうり こまつな にんじん	409	11.75	11.70	
9	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 卵	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	447	13.67	12.04	
11	月	牛乳	三色ご飯 揚げシュウマイ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	とうもろこし 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 卵 木綿豆腐 かたくちいわし	上白糖 精白米 調合油 すりごま 練りごま	にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ とうもろこし	513	20.32	18.22	
12	火	ヤクルト	ご飯 鮭の西京焼き ブロッコリーソテー 味噌汁	アンパンマン揚げせんべい 麦茶	ヤクルト 生鮭 ベーコン かたくちいわし	精白米 三温糖 有塩バター	ブロッコリー コーン 缶詰 キャベツ にんじん えのきたけ	419	17.52	10.45	
13	水	牛乳	ご飯 メンチカツ 野菜サラダ 味噌汁	レアチーズ おとつと	牛乳 ハム 木綿豆腐 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 ねぎ カットわかめ	496	15.15	15.54	
14	木	ヤクルト	肉味噌スパゲティ すいか スープ	ココア蒸しパン 麦茶	ヤクルト ぶたひき肉 牛乳	スパゲティ 調合油 上白糖 片栗粉 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん あさつき すいか こまつな コーン 缶詰	624	23.52	15.81	
15	金	ヤクルト	ジャンバラヤ チーズサラダ スープ	かっぱえびせん 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト ポークウインナ チーズ ハム	調合油 精白米 上白糖 ごま油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン 缶詰 キャベツ きゅうりにんじん 白菜	413	6.90	9.54	
16	土	ヤクルト	焼きうどん オレンジ スープ		ヤクルト ベーコン なんと	うどん	ねぎ しいたけ えのきたけ にんじん オレンジ カットわかめ	457	9.91	8.40	
19	火	ヤクルト	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 五色和え 味噌汁	マリービスケット 牛乳	ヤクルト かつお節 木綿豆腐 かたくちいわし 牛乳	精白米 調合油	小松菜 もやし にんじん ぶなしめじ コーン 缶詰 たまねぎ	498	15.39	15.38	
20	水	牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き ふりかけ 中華きゅうり 味噌汁	すいか 星食べよ	牛乳 とりもも肉 かたくちいわし	精白米 上白糖 ごま油	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ すいか	408	15.99	11.36	
21	木	ヤクルト	冷やし中華 オレンジ	おこし アップル&キャロット	ヤクルト ハム 卵	ラーメン 有塩バター いりごま	きゅうり オレンジ あおのり	403	10.46	6.60	
22	金	牛乳	ツナカレーライス 福神漬 大根サラダ スープ	さやえんどう 麦茶	牛乳 ツナ 豚かた肉 ハム 卵	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 白菜 ぶなしめじ	477	13.97	16.62	
23	土	ヤクルト	焼きそば パナナ スープ		ヤクルト 豚もも肉 なんと	焼きそば類 調合油	キャベツ にんじん もやし パナナ カットわかめ えのきたけ	426	11.41	10.88	
25	月	ヤクルト	ご飯 マーボウ豆腐 春雨サラダ スープ	バームクーヘン オレンジジュース	ヤクルト ぶたひき肉 木綿豆腐 細切り蒲鉾	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうりにんじん もやし カットわかめ 白菜	496	15.03	11.99	
26	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	雷の宿 麦茶	牛乳 めかじき ハム かたくちいわし	精白米 三温糖 マカロニ 観世ふ	しょうが きゅうりにんじん キャベツ	436	15.95	10.46	
27	水	牛乳	わかめご飯 ボイルウインナー 南瓜煮 こしね汁	プリン 麦茶	牛乳 ポークウインナ ちくわ 木綿豆腐 油揚げ	精白米 いりごま 三温糖 さとも 板こんにやく 調合油	炊き込みわかめ かぼちゃ にんじん ねぎ 干しいたけ	532	16.77	17.24	
28	木	ヤクルト	五目うどん 揚げシュウマイ オレンジ	原宿ドック 幼児牛乳	ヤクルト なんと 幼児牛乳	うどん 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	601	17.73	15.65	
29	金	ヤクルト	ハヤシライス レタスサラダ スープ	サッポロポテト 麦茶	ヤクルト 豚かた肉 卵	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 きゅうり コーン 缶詰 白菜 にんじん	418	10.42	13.29	
30	土	ヤクルト	ジャージャー麺 すいか		ヤクルト ぶたひき肉	ラーメン 上白糖 ごま油 調合油 片栗粉	にんじん ねぎ きゅうり もやし コーン 缶詰 すいか	426	13.61	11.37	
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	14.58	13.08