

給食献立表

2026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	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー	蛋白質	脂質	
1	月	牛乳	ご飯 かぼちゃひき肉フライ 海藻サラダ 味噌汁	ハーベスト カルピス	牛乳 油揚げ かたくちいわし カルピス	精白米 調合油	海藻ミックス カットわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん	475	9.42	14.64	
2	火	牛乳	ご飯 鮭の照り焼き にしき和え ふりかけ 味噌汁	原宿ドック 麦茶	牛乳 生鮭 卵 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ カットわかめ	429	21.22	8.28	
3	水	ヤクルト	焼肉丼 ひじきサラダ スープ	アンパンマンのソフトせんべい 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 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 白菜 えのきたけ	407	14.00	11.16	
4	木	ヤクルト	野菜ラーメン 餃子 オレンジ	ココア蒸しパン 麦茶	ヤクルト 豚小間肉 細切り蒲鉾 牛乳	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	467	14.76	14.48	
5	金	牛乳	ハヤシライス 大根サラダ スープ	せんべい オレンジジュース	牛乳 豚小間肉 角ハム	調合油 精白米	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ だいこん きゅうり にんじん こまつな コーン缶詰 ぶなしめじ	460	14.25	10.96	
6	土	ヤクルト	焼うどん オレンジ スープ		ヤクルト ベーコン 卵	うどん 片栗粉	ねぎ しいたけ えのきたけ にんじん オレンジ あさつき	498	12.22	10.21	
8	月	ヤクルト	きんぎょ飯 揚げシュウマイ 中華きゅうり 味噌汁	おととつと アップル&キャロット	ヤクルト 油揚げ 木綿豆腐 かたくちいわし	精白米 上白糖 調合油 ごま油	にんじん 干しいたけ きゅうり カットわかめ えのきたけ	497	13.05	10.96	
9	火	牛乳	ご飯 かじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	チーズ蒸しパン 麦茶	牛乳 めかじき 角ハム かたくちいわし チーズ	精白米 三温糖 マカロニ ホットケーキミックス 上白糖 調合油	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ 干しぶどう	533	19.27	12.53	
10	水	ヤクルト	ご飯 鶏肉の照り焼き 五色和え ふりかけ 味噌汁	たべっ子どうぶつ 麦茶	ヤクルト とりもも肉 かつお節 かたくちいわし	精白米 上白糖 観世ふ	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	450	17.95	13.01	
11	木	ヤクルト	スパゲティマトソース オレンジ スープ	サーターアンダギー 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 ホットケーキミックス 薄力粉 上白糖	ぶなしめじ にんじん たまねぎ トマトカット缶 オレンジ キャベツ えのきたけ コーン缶詰	394	12.45	10.03	
12	金	牛乳	コーンカレーライス ブロッコリーサラダ スープ	もものヨーグルト おにぎりせんべい	牛乳 豚小間肉 角ハム なんと もものヨーグルト	じゃがいも 調合油 精白米	コーン缶詰 たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり カットわかめ ぶなしめじ	477	13.22	13.13	
13	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 なら きゅうり あさつき	440	11.94	12.19	
15	月	ヤクルト	ご飯 メンチカツ チョレギサラダ 味噌汁	ソフトサラダ 幼児りんご	ヤクルト かたくちいわし	精白米 調合油 ごま油 いらごま 観世ふ	にんじん カットわかめ レタス きゅうり こまつな 幼児りんご	515	12.11	12.95	
16	火	牛乳	ご飯 白身魚のピカタ 切干大根煮 味噌汁	ヨーグルト和え	牛乳 からすかれない 卵 さつま揚げ 油揚げ かたくちいわし ヨーグルト	精白米 薄力粉 上白糖	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 パイナップル もも パナナ	412	17.28	4.56	
17	水	牛乳	チャーハン スマイルポテト スティック胡瓜 スープ	塩バナナクリームワッフル 麦茶	牛乳 焼き豚 なんと 卵	調合油 ごま油 精白米 いらごま	にんじん ねぎ きゅうり カットわかめ たまねぎ	470	11.40	17.94	
18	木	ヤクルト	冷やし中華 すいか	ゆかりおにぎり 麦茶	ヤクルト 角ハム 卵	ラーメン 精白米	きゅうり すいか	373	11.57	3.16	
19	金	ヤクルト	メキシカンライス シーザーサラダ スープ	しらすマヨネーズ 麦茶	ヤクルト 皮なしウィンナー パルメザンチーズ 卵 しらす干し	精白米 調合油 有塩バター クルトン 食パン	たまねぎ にんじん コーン缶詰 マッシュルーム レタス きゅうり キャベツ えのきたけ あおのり	429	11.41	13.51	
20	土	ヤクルト	焼きそば パナナ スープ		ヤクルト 豚ばら肉 なんと	焼きそば麺 調合油	キャベツ にんじん もやし パナナ カットわかめ 白菜	459	10.53	14.63	
22	月	牛乳	わかめご飯 チキンリング レタスサラダ 味噌汁	アメリカンクッキー 麦茶	牛乳 かたくちいわし 卵	精白米 いらごま 無塩バター 上白糖 薄力粉	炊き込みわかめ レタス きゅうり コーン缶詰 こまつな にんじん えのきたけ	512	12.10	17.48	
23	火	ヤクルト	ご飯 鮭の西京焼き ポテトサラダ 味噌汁	ハッピーターン 麦茶	ヤクルト 生鮭 角ハム かたくちいわし	精白米 三温糖 じゃがいも 観世ふ	きゅうり にんじん たまねぎ	451	17.54	11.92	
24	水	牛乳	菜めしご飯 ボイルウィンナー 南瓜煮 味噌汁	サッポロポテト 麦茶	牛乳 ポークウィンナー 皮なしウィンナー 木綿豆腐 かたくちいわし	いらごま 精白米 三温糖	菜めし かぼちゃ なめこ ねぎ	480	15.85	17.22	
25	木	ヤクルト	すったてうどん シュウマイ オレンジ	バームクーヘン 幼児牛乳	ヤクルト 幼児牛乳	うどん すりごま 上白糖	きゅうり オレンジ	627	19.32	16.34	
26	金	ヤクルト	ハッシュドビーフ コールスロー スープ	ベジタべる 白ぶどう&ほうれん草	ヤクルト 豚小間肉 角ハム	調合油 精白米 上白糖	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ にんじん コーン 缶詰 白菜 えのきたけ	490	9.69	15.12	
27	土	ヤクルト	パン ヨーグルト 麦茶		ヤクルト ヨーグルト			446	10.26	10.26	
29	月	牛乳	ご飯 マーボウ豆腐 拌三絲 スープ	お好みマカロニ 麦茶	牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 角ハム かつお節	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ 上白糖 マカロニ	ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが きゅうり にんじん こまつな えのきたけ あおのり	472	16.17	12.86	
30	火	ヤクルト	ご飯 あじフライ 野菜サラダ ふりかけ 味噌汁	オレンジゼリー せんべい	ヤクルト あじフライ 角ハム 木綿豆腐 かたくち いわし	精白米	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ カットわかめ	411	15.18	4.64	
都合により、メニューを変更する場合があります。								月平均	464	14.01	12.08