



# 令和2年3月分献立表



大府市公私立保育園  
令和2年1月22日

日 曜	献立名	使用材料名				午前のおやつ	午後のおやつ	エネルギー ( )は未満児 たんぱく質 脂質 塩分
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	調味料・その他			
		熱や力となるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をよくするもの				
2月〇	ごはん 肉じゃが 大根と白菜の味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖	豚平、味噌、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、大根、系こんにゃく、人参、白菜、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(アスパラガス ビスケット)	612.7(544.9) 24.3(21.3) 16.6(15.1) 2.5(2.1)
3火〇	ちらしずし 豆腐と人参のすまし汁 国産いちごのお祝いデザート	米、砂糖	豆腐、油揚げ、わかめ	国産いちごのお祝いデザート、コーンホール缶、人参、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、かんぴょう(乾)	醤油、削り節、酢、だし昆布、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ひなあられ)	538.1(505.7) 18.5(16.5) 11.5(10.8) 1.8(1.5)
4水〇	醤油ラーメン ブロッコリーのマヨネーズ和え	中華そば、ノンエッグマヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	ロースハム、わかめ	ブロッコリー、キャベツ、コーンホール缶、人参、ねぎ	醤油、中華スープの素、塩、こしょう	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ウィンナー入 パンケーキ(乳・卵・ 小麦不使用)(米粉かり がー(ハチ-用)、豆 乳、オイル、サラダ油)	557.7(514.3) 18.9(21.7) 22.2(19.3) 2.2(1.8)
5木〇	ごはん 麻婆豆腐 酢和え	米、砂糖、春雨、サラダ油、片栗粉、ごま油	豆腐、豚挽、味噌	人参、きゅうり、もやし、ねぎ、生姜	酢、醤油、酒、中華スープの素、塩、ガーリック瓶	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆フレンチトースト (食パン、砂糖、 卵、牛乳)	648.6(585.3) 25.1(22.7) 19.8(18.1) 1.8(1.6)
6金〇	ごはん あじの香味焼き ごま和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	あじ、豆腐、味噌、わかめ	もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、白ごま、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 いちご	牛乳 菓子(ほしたべよ)	578.5(529.8) 26.6(24.9) 14.2(13.3) 2.8(2.4)
7土	いなり寿司 フルーツゼリー(もも)	いなり寿司		フルーツゼリー(もも)		ヨーグルト		
9月〇	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 豆腐と人参の味噌汁	米、砂糖	若鶏、豆腐、味噌、わかめ	白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、白ごま	醤油、削り節、酒、だし昆布、みりん	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(カリボテミ ニ)	554.0(485.0) 29.7(25.4) 15.0(13.6) 2.4(1.9)
10火〇	菜飯 栄養すいとん やさしいゼリー	米、白玉粉、小麦粉、サラダ油	若鶏、むきえび、油揚げ	やさしいゼリー、白菜、人参、ほうれん草、干しいたけ	薄口醤油、削り節、みりん、だし昆布、菜飯の素、塩	牛乳 菓子(おこさません べい)	牛乳 ◆ラスク(薄切り食 パン、バター、グラ ニュー糖)	606.4(570.5) 21.5(19.5) 15.0(14.5) 2.1(1.9)
11水〇	焼きそば 中華わかめスープ ヨーグルト	焼きそば、サラダ油、ごま油	ヨーグルト、豚平、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、えのきだけ	ソース、中華スープの素、花かつお、塩、こしょう	牛乳 バナナ	オレンジジュース 菓子(さくっとあら れ)	455.4(500.6) 15.4(21.6) 7.6(10.2) 1.6(1.4)
12木〇	ごはん 豆腐の小判揚げ ごまだれサラダ 野菜ジュース(野菜生活)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、鶏挽、卵、ひじき	野菜ジュース(野菜生活)、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、酢、塩、こしょう	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(黒豆きなこあ られ)	606.6(540.4) 19.4(17.3) 18.9(16.8) 1.6(1.4)
13金〇	ごはん さばの塩焼き 拌三絲 わかめと人参の味噌汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ油	さば、味噌、わかめ	人参、きゅうり、ねぎ	削り節、醤油、だし昆布、酢、塩、酒	牛乳 いちご	牛乳 菓子(あけびの実かり がー)	643.7(600.9) 26.5(25.2) 23.2(22.8) 2.5(2.2)
14土	おにぎり(鮭・鮭) やさしいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさしいゼリー		ヨーグルト		
16月〇	味ごはん ごま和え 大根とわかめの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	人参、大根、もやし、きゅうり、ごぼう、こんにゃく、白ごま、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ほろほろ焼 き)	487.9(447.8) 22.8(19.8) 13.8(12.8) 2.8(2.2)
17火〇	カレーライス りんごサラダ 飲むヨーグルト	米、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	飲むヨーグルト、豚平	玉ねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり	カレールー、ソース、コンソメスープの素、塩、こしょう	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆さつま芋蒸し パッ(さつま芋、米粉かり がー(ハチ-用)、砂糖、 サラダ油、豆乳、バニ リ、塩)	711.4(620.8) 18.9(17.1) 24.1(20.9) 2.2(1.8)
18水	メキシコ風ピラフ かぼちゃと玉ねぎのスープ おめでとうデザート	米、サラダ油	むきえび、ウィンナー	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、ピーマン、パセリ、おめでとうデザート	トマトケチャップ、コンソメスープの素、酒、カレー粉、塩、こしょう	牛乳 バナナ	牛乳 洋菓子(ワッフルブ レーン)	635.9(609.1) 19.3(22.6) 21.5(20.3) 2.0(1.7)
19木〇	ミルクロール ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	ミルクロール、パン粉、砂糖、サラダ油	豚挽、卵	玉ねぎ、キャベツ、人参、パセリ	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩、こしょう、ガーリック瓶	牛乳 いちご	牛乳 菓子(揚げあられ)	482.6(461.7) 21.8(20.2) 19.2(17.5) 2.4(2.0)
21土	いなり寿司 フルーツゼリー(ぶどう)	いなり寿司		フルーツゼリー(ぶどう)		ヨーグルト		
23月〇	ごはん 三色青椒肉絲 中華わかめスープ	米、サラダ油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚平、わかめ	赤ピーマン、人参、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ、ねぎ、えのきだけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ミニえびまる せん)	539.6(497.0) 20.3(17.7) 18.6(16.9) 1.0(0.9)
24火〇	米粉ロール 若鶏のから揚げ 野菜サラダ コーンスープ	米粉ロール、片栗粉、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	若鶏	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーンホール缶、きゅうり、パセリ	醤油、酒、コンソメスープの素、塩、こしょう	牛乳 オレンジ	牛乳 洋菓子(ショート ケーキ)	626.4(603.0) 26.0(26.0) 29.4(27.2) 2.7(2.3)
25水〇	スパゲティミートソース ごまだれサラダ	スパゲティ、サラダ油、砂糖	豚挽	玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、きゅうり、キャベツ、生姜、白ごま	トマトケチャップ、ソース、醤油、酢、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(古代米せんべ い)(きなこ餅)	549.0(519.5) 19.4(22.3) 20.0(18.1) 2.6(2.2)
26木〇	シーチキンごはん わかめスープ 黄桃缶	米	ツナ、わかめ	黄桃缶、人参、コーンホール缶	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(おこさません べい)	牛乳 菓子(お米リング)	480.8(457.4) 14.7(13.9) 12.0(11.2) 2.4(2.1)
27金〇	大根とさんまの炊き込みごはん 拌三絲 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ油	さんま(味付)、味噌、油揚げ、わかめ	大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、生姜	醤油、削り節、酒、だし昆布、酢	牛乳 りんご	牛乳 菓子(あけびの実 クッキー)	571.4(528.6) 20.8(18.3) 18.6(17.3) 2.6(2.1)
28土	おにぎり(鮭・鮭) やさしいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさしいゼリー		ヨーグルト		
30月〇	ごはん 大豆の五目煮 大根とわかめの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	大豆、豚挽、味噌、油揚げ、ひじき、わかめ	大根、こんにゃく、人参、ごぼう、ねぎ	削り節、だし昆布、醤油	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	576.9(518.5) 25.0(21.9) 15.0(13.6) 2.6(2.2)
31火〇	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜とハムのスープ	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、ロースハム、味噌	キャベツ、人参、ごまつな、ピーマン、ねぎ	醤油、中華スープの素	牛乳 バナナ	野菜ジュース(アッ プルキャラット) 菓子(ぼたぼた焼 き)	502.2(532.6) 16.2(21.7) 11.9(13.6) 2.1(1.9)

◆は手作りおやつです。  
※日にちの欄に〇印がついている日は箸を持ってきてください。 ※材料の納品状況などにより、献立が変更される場合があります。ご了承ください。 ※太枠の日は、卵・乳アレルギーに対応した別メニューを用意しています。