



令和2年4月分献立表



大府市公私立保育園
令和2年3月14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				
1水○	菜飯 豚汁 フルーツゼリー (みかん)	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌	フルーツゼリー (みかん)、 大根、玉ねぎ、人参、ごぼ う、ねぎ	菜飯の素	牛乳 菓子 (おこさません べい)	牛乳 菓子 (ほろほろ焼 き)	528.8(492.1) 17.6(16.3) 14.8(13.6) 1.5(1.4)
2木○	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、ロースハム、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 菓子 (おこめリン グ)	575.3(505.7) 22.9(20.0) 18.8(16.6) 1.7(1.4)
3金○	しらすコーンごはん 具たくさん味噌汁 黄桃缶	米	豆腐、味噌、しらす	黄桃缶、玉ねぎ、コーンホ ール缶、人参、ごぼう、ねぎ	削り節、だし昆布、わかめこ 飯の素	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (ほしたべよ)	532.5(507.5) 19.0(22.1) 10.0(9.6) 2.3(2.0)
4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		
6月	チキンライス 野菜スープ 国産いちごのお祝いデザート	米、サラダ油	若鶏	国産いちごのお祝いデザー ト、玉ねぎ、人参、キャベ ツ、パセリ	トマトケチャップ、コンソメ スープの素、中華スープの 素、塩、こしょう	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (カリボテミ ニ)	505.6(458.9) 18.9(17.3) 13.9(13.1) 1.6(1.4)
7火○	菜飯 はんぺんとひじきの煮物 豆腐とねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、若鶏、はんぺん、味 噌、油揚げ、ひじき	こんにゃく、人参、ねぎ、白 ごま	醤油、削り節、だし昆布、菜 飯の素	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (ミニえびまる せん)	574.8(537.7) 25.3(26.9) 18.1(16.5) 2.9(2.3)
8水○	スパゲティミートソース ごまだれサラダ フルーツゼリー (りんご)	スパゲティ、サラダ油、砂糖	豚挽、ツナ	フルーツゼリー (りんご)、 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 オレンジ	オレンジジュース 菓子 (さくっとあら れ)	473.2(485.3) 13.7(14.8) 11.2(12.8) 2.1(1.8)
9木○	ごはん 三色青葱肉糸 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 バナナ	牛乳 ◆ウイナーパン (乳・卵・小麦不使 用) (米粉パウダー、 サラダ油、豆乳、ウイ ナー)	578.9(531.2) 20.8(23.2) 19.0(16.8) 1.4(1.1)
10金○	ごはん あじの香味焼き ごま和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	あじ、味噌、油揚げ	もやし、きゅうり、人参、玉 ねぎ、ねぎ、白ごま、にんに く	醤油、削り節、だし昆布、 酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (あけびの実 クッキー)	590.3(540.0) 25.8(24.1) 18.2(17.3) 2.3(1.9)
11土	おにぎり (鮭・鮭) やさいゼリー	おにぎり (鮭・鮭)		やさいゼリー		ヨーグルト		
13月○	ごはん 鶏肉の照り焼き 拌三絲 わかめと人参のすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サ ラダ油	若鶏、ロースハム、わかめ	人参、きゅうり、ねぎ	醤油、削り節、酒、だし昆 布、酢、みりん、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (黒豆きなこあ られ)	554.3(492.2) 28.1(24.3) 14.5(13.3) 1.9(1.6)
14火○	コッペパン 米粉のパンキンシチュー キャベツとツナの和え物	コッペパン、砂糖、サラダ油	若鶏、豆乳、ツナ、わかめ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、 キャベツ、コーンクリーム 缶、きゅうり、白ごま	米粉のクリームシチュール ウ、酢、塩、コンソメスー プの素、こしょう	牛乳 バナナ	牛乳 ◆五平餅 (米、砂糖、赤味 噌、白ごま、みり ん)	622.4(591.2) 22.0(25.0) 22.4(20.3) 2.9(2.4)
15水○	焼きそば 中華わかめスープ	焼きそば、サラダ油、ごま油	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 オレンジ	牛乳 ◆コーンマヨ トースト (食パン、 ノイグ マネーストレッ ツ、ツ、コーン缶)	619.4(554.4) 24.3(21.6) 24.6(21.5) 2.4(2.0)
16木○	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト 大根と油揚げの味噌汁	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	卵、豚挽、味噌、油揚げ、ひ じき、わかめ	大根、トマト、人参、ねぎ、 干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、 塩、こしょう	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (アスパラガスビ スケット)	586.0(549.8) 25.0(26.8) 18.2(16.5) 2.2(1.8)
17金○	ごはん 白身魚のインド風から揚げ ハムとコーンのサラダ キャベツと玉ねぎのスープ	米、ノンエッグマヨネーズド レッシング、片栗粉、サラダ 油	ホキ、ウイナー、ロースハ ム	人参、キャベツ、玉ねぎ、 きゅうり、コーンホール缶、 パセリ	醤油、コンソメスープの素、 カレー粉、酒、塩、こしょう	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子 (味しらべ)	651.2(588.5) 24.2(21.2) 22.6(19.7) 2.3(1.9)
18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		
20月○	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め わかめと人参のすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、厚揚げ、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、 ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (ぼたぼた焼 き)	582.0(519.3) 24.4(21.3) 18.3(16.5) 2.2(1.9)
21火○	大根とさんまの炊き込みごはん 豆腐とねぎの味噌汁 ヨーグルト	米、サラダ油	ヨーグルト、豆腐、さんま (味付)、味噌、わかめ	大根、ねぎ、生姜	削り節、醤油、酒、だし昆布	牛乳 バナナ	牛乳 ◆じゃが芋もち (じゃが芋、砂糖、片 栗粉、サラダ油、醬 油、酒、みりん、塩)	617.0(575.3) 23.2(25.6) 17.5(15.9) 2.8(2.3)
22水○	カレーライス ハムとほうれん草のサラダ 野菜ジュース (紫の野菜)	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	豚平、ロースハム	野菜ジュース (紫の野菜)、 玉ねぎ、ほうれん草、人参	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 洋菓子 (マドレー ヌ)	766.1(692.0) 20.2(18.2) 32.0(28.8) 2.4(2.0)
23木○	ごはん ハンバーグ 付け合せ コーンスープ	米、パン粉、砂糖、サラダ油	豚挽、卵	玉ねぎ、キャベツ、人参、 コーンホール缶、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 菓子 (ふんわりソフ トせん)	◆フルーツポンチ (バナナ、みかん 缶、黄桃缶、パイン 缶、砂糖)	481.5(461.2) 14.6(15.2) 9.0(11.0) 1.8(1.6)
24金○	ごはん さけの塩焼き キャベツとハムの炒め物 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、サラダ油	さけ、味噌、ロースハム、わ かめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ね ぎ、えのきだけ	削り節、だし昆布、中華スー プの素、塩、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (あけびの実パ リドケーキ) (いちご)	580.6(537.3) 29.7(27.9) 17.4(16.9) 2.9(2.5)
25土	おにぎり (鮭・鮭) やさいゼリー	おにぎり (鮭・鮭)		やさいゼリー		ヨーグルト		
27月○	味ごはん ごま和え (きゅうり) 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、若鶏、味噌、油揚げ、 わかめ	人参、もやし、きゅうり、玉 ねぎ、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 オレンジ	牛乳 菓子 (ミレービス ケット)	549.0(493.0) 24.1(21.1) 15.0(13.8) 2.9(2.4)
28火○	ロールパン ボンキンスープ 野菜サラダ	ロールパン、じゃが芋、ノン エッグマヨネーズドレッシン グ、サラダ油	鶏挽	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベ ツ、人参、きゅうり、ねぎ	コンソメスープの素、塩、こ しょう	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子 (ハッピーター ン)	488.9(482.2) 16.3(15.5) 21.4(19.8) 1.8(1.5)
30木○	ごはん 筑前煮 豆腐と人参の味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ 油	豆腐、若鶏、味噌	大根、人参、こんにゃく、ご ぼう、ねぎ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 オレンジ	野菜ジュース (アッ プルキャロット) 菓子 (揚げあられ)	470.5(476.4) 18.6(18.6) 4.1(7.1) 2.5(2.1)

◆は手作りおやつです。
※日にちの欄に○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、献立が変更する場合があります。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。