



令和2年5月分献立表



大府市公私立保育園
令和2年3月23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 金 ○	しらすコーンごはん キャベツ入り豚汁 黄桃缶	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌、しらす	黄桃缶、キャベツ、コーン ホール缶、人参、干しいたけ	削り節、だし昆布、わかめご 飯の素	牛乳 バナナ	オレンジジュース 菓子(ほろほろ焼 き)	433.2(477.6) 16.3(22.1) 4.6(7.8) 1.8(1.5)
2 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		
7 木 ○	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 オレンジ	牛乳 菓子(アスパラガスビ スケット)	517.7(479.1) 15.3(14.1) 13.4(12.6) 2.4(1.9)
8 金 ○	カレーライス 野菜サラダ	米、じゃが芋、ノンエッグマ ヨネースドレッシング、サラ ダ油	豚平	玉ねぎ、キャベツ、人参、 コーンホール缶	カレー、ソース、コンソ メスープの素、塩、こしょう	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	627.8(583.7) 17.0(20.4) 22.2(19.4) 2.4(2.0)
9 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		
11 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(カリボテミ ニ)	525.3(462.0) 23.4(20.3) 14.9(13.5) 2.9(2.3)
12 火 ○	ごはん はんぺんとひじきの煮物 玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、はんぺん、味噌、油揚 げ、ひじき、わかめ	こんにゃく、人参、玉ねぎ、 ねぎ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ラスク(薄切り食パ ン、バター、グラ ニュー糖)	605.6(552.6) 25.2(26.8) 20.0(17.6) 2.9(2.4)
13 水 ○	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、えのきたけ	ソース、中華スープの素、花 かつお、塩、こしょう	牛乳 菓子(おこさません べい)	オレンジジュース 菓子(さくっとあら れ)	434.4(472.3) 14.9(16.5) 7.4(10.1) 1.5(1.5)
14 木 ○	ミルクロール 卵のふわふわ焼き トマト 野菜スープ	ミルクロール、砂糖、サラダ 油	卵、豚挽、ひじき	トマト、キャベツ、人参、玉 ねぎ、ねぎ、干しいたけ、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	牛乳 オレンジ	◆ヨーグルト和え (ヨーグルト、砂糖、 黄桃缶、バナナ、み かん缶、パイン缶)	369.1(403.4) 15.2(16.6) 12.0(14.2) 2.3(2.0)
15 金 ○	ごはん さけの味噌焼き 酢和え 豆腐と人参のすまし汁	米、砂糖、春雨、ごま油、サ ラダ油	さけ、豆腐、ロースハム、味 噌、わかめ	人参、きゅうり、もやし、ね ぎ、白ごま	酢、削り節、醤油、だし昆 布、みりん、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実 クッキー)	611.2(586.4) 30.1(33.2) 17.5(16.8) 1.6(1.4)
16 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		
18 月 ○	たけのごはん かぼちゃの甘辛煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	かぼちゃ、たけのこ、玉ね ぎ、人参、ねぎ、えのきた け、さやえんどう	削り節、薄口醤油、醤油、み りん、だし昆布、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ミニえびまる せん)	540.4(483.9) 21.8(19.2) 13.8(13.0) 2.9(2.4)
19 火 ○	ごはん 大豆の五目煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	大豆、豆腐、味噌、豚挽、ち くわ、油揚げ、ひじき、わか め	人参、こんにゃく、玉ねぎ、 ごぼう	削り節、だし昆布、醤油	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ピザトースト(食 パン、とけるチーズ、ペ ーコン、玉ねぎ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、トマトケ チャップ)	658.6(625.6) 30.3(32.1) 20.3(19.1) 3.5(3.0)
20 水 ○	長崎ちゃんぽん フルーツゼリー(もも)	中華そば、サラダ油	豚平	フルーツゼリー(もも)、 キャベツ、人参、もやし、ほ うれん草、たけのこ、生姜	醤油、中華スープの素、酒、 塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆五平餅(米、赤味噌、 砂糖、みりん、白ご ま)	562.8(512.9) 20.1(17.6) 14.4(13.1) 1.9(1.5)
21 木 ○	ごはん 豆腐の小判揚げ ごまだれサラダ 野菜ジュース(紫の野菜)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、鶏挽、卵、ツナ、ひじ き	野菜ジュース(紫の野菜)、 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 菓子(ふんわりソフ トせん)	牛乳 菓子(ミレービス ケット)	664.6(589.5) 20.6(18.3) 20.6(18.3) 1.4(1.2)
22 金 ○	ごはん さわらのご味噌かけ 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	さわら、ロースハム、ミック ス味噌、わかめ	人参、きゅうり、ねぎ、白ご ま	醤油、削り節、だし昆布、 酢、みりん、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ぼたぼた焼 き)	622.7(595.9) 27.3(30.6) 17.7(17.0) 2.4(2.0)
23 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		
25 月 ○	わかめごはん 筑前煮 豆腐とねぎの味噌汁	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、わ かめご飯の素	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	581.9(522.5) 25.4(22.2) 11.5(10.8) 3.0(2.5)
26 火 ○	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、えのきたけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、 塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆豆腐のもちもちき な粉ケーキ(上新粉、砂 糖、サラダ油、片栗粉、豆 腐、きな粉、ベーキングパ ウダー)	587.8(538.3) 20.3(22.8) 19.9(17.5) 1.2(1.0)
27 水	メキシコ風ピラフ キャベツと玉ねぎのスープ フルーツゼリー(ぶどう)	米、サラダ油	むきえび、ウインナー	フルーツゼリー(ぶどう)、 玉ねぎ、キャベツ、人参、 ピーマン、パセリ	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 オレンジ	牛乳 洋菓子(マドレー ヌ)	711.6(654.4) 20.1(18.2) 24.7(22.6) 2.0(1.7)
28 木 ○	ロールパン 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ コーンスープ	ロールパン、片栗粉、サラダ 油、砂糖	若鶏、豚レバー	玉ねぎ、キャベツ、人参、 コーンホール缶、生姜、パセ リ	トマトケチャップ、醤油、コ ンソメスープの素、ソース、 カレー粉、酒、塩、こしょう	牛乳 菓子(たべっ子ペイ ビー)	牛乳 菓子(おこめリン グ)	522.0(533.9) 26.5(24.5) 19.9(19.5) 2.8(2.5)
29 金 ○	ごはん あじの香味焼き ごま和え 大根とキャベツの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	あじ、味噌、わかめ	大根、もやし、きゅうり、 キャベツ、人参、白ごま、に んにく	醤油、削り節、だし昆布、 酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実パ ウンドケーキ)(フ レーン)	590.2(568.1) 25.3(28.6) 18.2(17.5) 2.4(2.0)
30 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		

◆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