

# 令和2年6月分献立表

大府市公私立保育園  
令和2年5月1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 (たんぱく質 脂質 塩分)
		黄色の食品 熱や力となるもの	赤色の食品 血や肉や骨になるもの	緑色の食品 体の調子をよくするもの	調味料・その他			
1月 ○	菜飯 豚汁 フルーツゼリー(もも)	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌	フルーツゼリー(もも)、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ	菜飯の素	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	528.8(477.2) 17.6(15.9) 14.8(13.6) 1.5(1.3)
2火 ○	ごはん 若鶏のから揚げ 野菜サラダ コンスープ	米、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 バナナ	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	681.5(641.5) 24.7(28.8) 23.7(21.5) 2.3(1.9)
3水 ○	和風カレーうどん ごまだれサラダ	白玉うどん、片栗粉、砂糖、サラダ油	豚平、油揚げ	人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、キャベツ、生姜、白ごま	カレールー、醤油、削り節、酢、だし昆布、塩、こしょう	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆ウイーン入パンケーキ(乳・卵・小麦不使用)(米粉パウダー、サラダ油、豆乳、ウイーンナー)	558.7(499.3) 23.2(20.0) 20.4(17.9) 3.2(2.6)
4木 ○	薄切り食パン いちごジャム ミネストローネスープ 野菜サラダ	薄切り食パン、じゃが芋、いちごジャム、ノンエッグマヨネーズドレッシング	ウインナー	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、パセリ	コンソメスープの素、塩、こしょう	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆豆乳ときな粉のケーキ(小麦粉、グラニュー糖、バター、豆乳、卵、きな粉、ベーキングパウダー)	615.9(575.9) 19.3(18.3) 25.5(22.5) 2.3(2.1)
5金 ○	ごはん さけの塩焼き キャベツとコーンの炒め物 豆腐とねぎのすまし汁	米、サラダ油	さけ、豆腐、わかめ	キャベツ、コーンホール缶、ねぎ	削り節、醤油、だし昆布、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	525.2(513.5) 27.5(31.0) 12.6(12.4) 1.7(1.6)
6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		
8月 ○	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(ミレービスケット)	561.1(502.8) 24.5(21.4) 16.1(14.7) 2.4(1.9)
9火 ○	夏野菜のカレーライス トマトときゅうりのサラダ 野菜ジュース(野菜生活)	米、砂糖、サラダ油	豚平	野菜ジュース(野菜生活)、トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、コーンホール缶、きゅうり、ピーマン	カレールー、酢、ソース、コンソメスープの素、塩、こしょう	牛乳 バナナ	牛乳 ◆豆腐のココアケーキ(上新粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、豆腐、ココア、ベーキングパウダー)	673.2(613.0) 18.1(21.2) 20.6(18.1) 2.0(1.7)
10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 黄桃缶	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	434.4(468.0) 14.9(16.1) 7.4(10.0) 1.5(1.3)
11木 ○	ごはん じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	米、じゃが芋、サラダ油	卵、豚挽、ウインナー、とけるチーズ	玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、パセリ	トマトケチャップ、コンソメスープの素、醤油、塩、こしょう	牛乳 菓子(おこさませんべい)	◆フルーツボンズ(バナナ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル、砂糖)	453.6(460.7) 13.0(14.4) 10.3(12.1) 1.5(1.5)
12金 ○	梅ごはん 三色きんぴら炒め 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	さけ、味噌、しらす、油揚げ、わかめ	人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、さやいんげん、うめ干し、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	561.7(533.4) 21.7(24.2) 17.5(16.4) 2.9(2.4)
13土	いなり寿司 フルーツゼリー(みかん)	いなり寿司		フルーツゼリー(みかん)		ヨーグルト		
15月 ○	なす味噌丼 豆腐とねぎのすまし汁 フルーツゼリー(ぶどう)	米、砂糖、サラダ油	豚挽、豆腐、赤味噌、わかめ	フルーツゼリー(ぶどう)、なす、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ	削り節、醤油、酒、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	639.4(581.4) 22.7(19.9) 18.1(16.5) 2.0(1.6)
16火 ○	コッペパン 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ コンスープ	コッペパン、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 バナナ	牛乳 菓子(ミニエビまるせん)	532.0(524.7) 26.0(28.1) 19.8(18.2) 2.8(2.3)
17水 ○	醤油ラーメン 小松菜としらすの和え物	中華そば、ごま油、砂糖	しらす、ロースハム、わかめ	こまつな、キャベツ、人参、コーンホール缶、ねぎ、白ごま	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 菓子(ふんわりソフトせん)	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、片栗粉、白ごま、醤油、酒、みりん)	528.5(458.5) 19.7(17.3) 14.0(12.7) 2.5(2.1)
18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	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ドーナツ(小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳、卵、ベーキングパウダー)	712.7(611.9) 25.1(21.7) 25.1(21.6) 1.9(1.5)
19金 ○	ごはん さばの塩焼き 白菜のごま和え 豆腐と人参のすまし汁	米、砂糖	さば、豆腐	白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(カリボテミニ)	572.2(550.5) 26.8(30.1) 19.5(18.9) 1.7(1.6)
20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		
22月 ○	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め わかめとえのきのすまし汁	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、えのきたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おこめリング)	538.2(476.0) 24.2(21.0) 17.1(15.2) 2.0(1.7)
23火 ○	味ごはん 玉ねぎの味噌汁 黄桃缶	米、砂糖、サラダ油	若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	黄桃缶、人参、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、えのきたけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 バナナ	牛乳 ◆コーンマヨネーズト(食パン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、ツナ、コーンホール缶)	692.2(649.2) 27.5(29.2) 23.1(20.4) 3.3(2.7)
24水	チキンライス 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	若鶏、ウインナー	フルーツゼリー(ぶどう)、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	アイスクリーム(SOYバナナ)	486.8(505.7) 12.7(14.2) 10.8(13.4) 1.4(1.3)
25木 ○	ミルクロール ハンバーグ 付け合せ コンスープ	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、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	牛乳 菓子(たべっ子ベイビー)	◆ヨーグルト和え(ヨーグルト、砂糖、バナナ、黄桃缶、みかん缶、パイナップル)	411.4(481.9) 16.3(18.2) 13.2(16.5) 2.3(2.1)
26金 ○	ごはん あじの香味焼き 拌三絲 豆腐とわかめの味噌汁	米、春雨、片栗粉、サラダ油、砂糖、ごま油	あじ、豆腐、味噌、ロースハム、わかめ	きゅうり、人参、ねぎ、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酢、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ)(プレーン)	644.5(611.5) 28.2(30.9) 21.4(20.1) 2.9(2.4)
27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		
29月 ○	ごはん なすとかぼちゃの鶏味噌和え わかめと人参のすまし汁	米、砂糖	ちくわ、鶏挽、味噌、わかめ	かぼちゃ、なす、こんにゃく、きゅうり、人参、ねぎ、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(えびちび)	595.7(525.8) 23.1(20.2) 12.6(11.7) 3.1(2.6)
30火 ○	中華飯 中華わかめスープ オレンジ	米、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	豚平、むきえび、わかめ	オレンジ、白菜、玉ねぎ、人参、もやし、たけのこ、ねぎ、えのきたけ	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(味しらべ)	546.9(523.4) 22.5(25.0) 13.4(12.4) 1.5(1.3)

◆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。