

令和2年7月分献立表

大府市公私立保育園
令和2年5月28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 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水	冷やし中華 フルーツゼリー (りんご)	中華そば、砂糖、ごま油	ロースハム	フルーツゼリー (りんご)、 もやし、コーンホール缶、ト マト、きゅうり	醤油、酢、中華スープの素、 塩	牛乳 メロン	牛乳 ◆五平餅 (米、砂 糖、赤味噌、みり ん、白ごま)	594.1(538.4) 19.9(18.0) 13.2(12.2) 2.6(2.1)
2木	ごはん 若鶏の甘辛煮 豆腐とえのきの味噌汁	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	若鶏、豆腐、味噌、油揚げ、 わかめ	玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピー マン、ピーマン、えのきた け、生姜	削り節、醤油、みりん、だし 昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆とうもろこし (と うもろこし、塩)	582.5(528.5) 32.2(28.7) 17.3(16.4) 2.1(1.9)
3金	ごはん さわらのごま味噌かけ 拌三絲 豆腐とねぎのすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サ ラダ油	さわら、豆腐、ロースハム、 ミックス味噌、わかめ	きゅうり、人参、ねぎ、白ご ま	醤油、削り節、だし昆布、 酢、みりん、酒、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子 (ミレービス ケット)	634.1(589.4) 29.0(26.9) 18.7(17.7) 2.2(1.8)
4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		
6月	ごはん 肉じゃが 豆腐と切干大根の味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油、砂 糖	豚平、豆腐、味噌、わかめ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人 参、切干大根、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 (ほろほろ焼 き)	560.4(500.7) 24.5(22.2) 15.7(14.8) 2.4(2.0)
7火	カレーそぼろごはん 中華わかめスープ 七タゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油	鶏挽、わかめ	玉ねぎ、コーンホール缶、人 参、ねぎ、えのきたけ、干し いたけ、七タゼリー	醤油、中華スープの素、コン ソメスープの素、カレー粉、 塩	牛乳 菓子 (おこさません べい)	牛乳 ◆じゃが芋 ち (じゃが芋、砂 糖、片栗粉、サラダ 油、醤油、酒、みり ん、塩)	560.4(500.7) 24.5(22.2) 15.7(14.8) 2.4(2.0)
8水	キャベツたっぷりラーメン 酢和え	中華そば、砂糖、春雨、ごま 油、サラダ油	豚挽、ロースハム	キャベツ、人参、きゅうり、 もやし、ねぎ、白ごま、生姜	酢、中華スープの素、醤油、 酒、塩、こしょう	牛乳 メロン	オレンジジュース 菓子 (さくっとあら れ)	372.7(404.7) 12.7(14.3) 6.5(9.1) 0.8(0.7)
9木	ロールパン 卵のふわふわ焼き トマト 野菜スープ	ロールパン、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、パナ 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)
10金	ごはん さけの塩焼き キャベツとハムの炒め物 豆腐となすの味噌汁	米、サラダ油	さけ、豆腐、ロースハム、味 噌、わかめ	キャベツ、人参、なす、ねぎ	削り節、だし昆布、中華スー プの素、塩、酒	牛乳 メロン	牛乳 菓子 (あけびの実 クッキー)	587.1(551.0) 31.4(29.6) 17.6(16.8) 2.7(2.3)
11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		
13月	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナの和え物 豆腐とねぎの味噌汁	米、砂糖	若鶏、豆腐、ツナ、味噌、わ かめ	キャベツ、きゅうり、ねぎ、 白ごま	酢、削り節、醤油、酒、だし 昆布、みりん、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (ミニえびまる せん)	595.6(528.0) 31.0(26.5) 18.0(16.4) 2.0(1.7)
14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 菓子 (ふんわりソフ トせん)	牛乳 ◆ピザトースト (食パン、とろける チーズ、ベーコン、玉 ねぎ、赤ピーマン、黄ピー マン、トマト)	595.6(528.0) 31.0(26.5) 18.0(16.4) 2.0(1.7)
15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 メロン	フローズンゼリー (白桃)	483.0(511.2) 9.7(11.8) 10.1(12.7) 1.6(1.4)
16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	牛乳 オレンジ	◆フルーツボンチ (バナナ、みかん 缶、黄桃缶、パイ ン缶、砂糖)	481.5(467.2) 14.6(15.3) 9.0(11.0) 1.8(1.5)
17金	ロールパン 白身魚のインド風から揚げ ハムとコーンのサラダ 野菜スープ	ロールパン、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、ロースハム	人参、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 メロン	牛乳 菓子 (カリボテミ ニ)	481.4(468.5) 20.2(20.3) 23.8(21.4) 2.5(2.2)
18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		
20月	菜飯 豚汁 メロン	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌	メロン、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 (アスパラガス ビスケット)	557.1(505.5) 18.1(16.4) 15.3(14.1) 1.8(1.5)
21火	ごはん 豚ヒレとレバーのカレーフライ 付け合せ わかめスープ	米、米粉 (パン粉)、ノン エッグマヨネーズドレッシ ング、上新粉、サラダ油、砂糖	豚ヒレ肉、豚レバー、わかめ	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、カレー 粉、塩、こしょう	牛乳 菓子 (たべっ子ペイ ビー)	牛乳 菓子 (味しらべ)	557.1(505.5) 18.1(16.4) 15.3(14.1) 1.8(1.5)
22水	ウインナーズバゲティ ごまだれサラダ ヨーグルト	スバゲティ、サラダ油、砂糖	ヨーグルト、ウインナー	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、醤油、 酢、ソース、コンソメスー プの素、塩、こしょう	牛乳 メロン	牛乳 菓子 (ハッピーター ン)	678.9(622.2) 22.3(20.4) 27.9(24.6) 3.0(2.4)
25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		
27月	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め わかめとえのきのすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ねぎ、ピー マン、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 (えびちび)	557.8(495.4) 24.6(21.5) 16.9(15.1) 2.1(1.8)
28火	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 黄桃缶	牛乳 ◆ウイナーパンケーキ (乳・卵・小麦不使用) (米粉パウダー、 豆乳、ウインナー、サ ラダ油)	661.4(581.4) 25.6(21.9) 22.0(19.2) 2.1(1.7)
29水	冷やし天ぷらうどん (卵なし) ヨーグルト	白玉うどん、片栗粉、上新 粉、サラダ油	ヨーグルト、若鶏、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン	醤油、削り節、だし昆布、み りん、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子 (ほしたべよ)	587.8(524.0) 16.1(14.7) 17.6(15.9) 2.1(1.8)
30木	夏野菜のカレーライス トマトときゅうりのサラダ	米、砂糖、サラダ油	豚平	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 オレンジ	牛乳 菓子 (ほたほた焼 き)	587.8(524.0) 16.1(14.7) 17.6(15.9) 2.1(1.8)
31金	ごはん あじの香味焼き 拌三絲 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、春雨、片栗粉、サラダ 油、砂糖、ごま油	あじ、味噌、油揚げ	玉ねぎ、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 メロン	牛乳 菓子 (あけびの実パ ウダー) (レモン)	614.9(571.8) 25.0(23.8) 19.6(18.6) 2.3(1.9)

◆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ま
す。