

令和2年8月分献立表

大府市公私立保育園
令和2年7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 ()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 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		
3 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、えのきたけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	482.2(439.8) 18.8(17.2) 16.5(15.0) 1.0(0.9)
4 火 〇	大根とさんまの炊き込みごはん ごま和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、さんま(味付)、味噌、わかめ	大根、もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、白ごま、生姜	醤油、削り節、酒、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	◆ヨーグルト和え (ヨーグルト、砂糖、バナナ、黄桃缶、みかん缶、ハイン缶)	429.1(425.2) 16.1(16.5) 7.6(9.9) 2.4(2.0)
5 水 〇	焼きそば わかめスープ ヨーグルト(いちご)	焼きそば、サラダ油	ヨーグルト(いちご)、豚平、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	ソース、コンソメスープの素、花かつお、塩、こしょう	牛乳 ぶどう	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	441.4(484.0) 14.7(16.0) 6.9(9.5) 2.5(2.1)
6 木 〇	ロールパン 若鶏のから揚げ 野菜サラダ コーンスープ	ロールパン、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 菓子(たべっ子ベイビー)	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	601.7(625.1) 25.1(25.8) 29.3(28.5) 2.6(2.4)
7 金 〇	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 オレンジ	牛乳 菓子(カリボテミ)	564.2(506.4) 29.2(27.2) 14.8(13.8) 1.7(1.4)
8 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		
11 火 〇	シーチキンごはん キャベツと玉ねぎのスープ 黄桃缶	米	ツナ、ウインナー	黄桃缶、人参、キャベツ、玉ねぎ、コーンホール缶、パセリ	醤油、酒、コンソメスープの素、塩、こしょう	牛乳 菓子(さくっとあられ)	牛乳 菓子(ミニえびまるせん)	542.1(499.9) 16.1(14.7) 16.8(15.4) 2.0(1.6)
12 水 〇	スバゲティミートソース 野菜ジュース(アップルキャロット)	スバゲティ、サラダ油、砂糖	豚挽	野菜ジュース(アップルキャロット)、玉ねぎ、人参、ピーマン	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(たべっ子ベイビー)	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	574.6(569.4) 18.3(17.1) 18.2(17.7) 2.1(1.9)
13 木 〇	おにぎり(鮭・鮭) キャベツの中華スープ フルーツゼリー(ぶどう)	おにぎり(鮭・鮭)、ごま油		フルーツゼリー(ぶどう)、キャベツ、人参	中華スープの素、塩、こしょう	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 菓子(おこめリング)	588.2(610.0) 14.7(14.8) 10.6(10.2) 1.3(1.4)
14 金 〇	いなり寿司 わかめスープ フルーツゼリー(もも)	いなり寿司	わかめ	フルーツゼリー(もも)、人参	コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(ミニのりすけ)	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	705.4(735.1) 19.4(19.9) 19.9(20.0) 4.3(4.3)
15 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		
17 月 〇	菜飯 豚汁 酢和え	米、じゃが芋、砂糖、春雨、サラダ油	豚平、赤味噌	人参、大根、玉ねぎ、きゅうり、もやし、ごぼう、ねぎ	酢、菜飯の素、塩	牛乳 ぶどう	牛乳 菓子(味しらべ)	601.4(558.6) 20.0(17.9) 15.4(14.0) 2.2(1.9)
18 火 〇	ごはん 若鶏の香味焼き 野菜サラダ 豆腐とえのきの味噌汁	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング、片栗粉、サラダ油	若鶏、豆腐、味噌、油揚げ、わかめ	キャベツ、きゅうり、人参、えのきたけ、にんにく	削り節、醤油、だし昆布、酒、塩、こしょう	牛乳 メロン	◆とうもろこし(とうもろこし、塩)	587.8(543.0) 30.1(27.4) 20.1(18.8) 2.3(2.1)
19 水 〇	冷麦 やさいゼリー	ひやむぎ、砂糖	ツナ	やさいゼリー、トマト、きゅうり、干しいたけ	醤油、削り節、みりん、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆カリカリトースト(食パン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、バター、)	564.1(520.6) 21.9(19.8) 19.3(17.3) 4.3(3.6)
20 木 〇	ミルクロール じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	ミルクロール、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 メロン	牛乳 菓子(えびちび)	465.6(458.2) 20.3(19.2) 20.9(19.1) 2.4(2.1)
21 金 〇	梅鮭ごはん 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 オレンジ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	546.9(492.7) 21.8(19.4) 13.7(12.5) 3.3(2.7)
22 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		
24 月 〇	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 ぶどう	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	579.2(537.5) 24.4(21.3) 18.3(16.5) 2.2(1.9)
25 火 〇	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 メロン	牛乳 ◆野菜マフィン(米粉パウダー、じゃが芋、人参、砂糖、豆乳)	573.5(510.8) 25.1(22.0) 15.9(14.3) 2.7(2.2)
26 水	チキンライス キャベツと玉ねぎのスープ メロン	米、サラダ油	若鶏	メロン、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	シャーベット(ぶどう)	398.7(425.7) 11.9(13.7) 6.9(10.2) 1.2(1.1)
27 木 〇	ごはん 麻婆豆腐 酢和え 野菜ジュース(紫の野菜)	米、砂糖、春雨、サラダ油、片栗粉、ごま油	豆腐、豚挽、味噌	野菜ジュース(紫の野菜)、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 菓子(ミレービスケット)	626.7(574.0) 21.3(18.8) 17.9(16.2) 1.4(1.2)
28 金 〇	ごはん さばの味噌煮 ごま和え わかめと人参のすまし汁	米、砂糖、片栗粉	さば、白甘みそ、赤味噌、わかめ	人参、もやし、きゅうり、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、酒、みりん、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ(プレーン))	660.8(623.1) 27.6(26.4) 22.7(22.5) 2.5(2.1)
29 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		
31 月 〇	なす味噌丼 ごまだれサラダ 豆腐とねぎのすまし汁	米、砂糖、サラダ油	豚挽、豆腐、赤味噌、わかめ	なす、玉ねぎ、きゅうり、人参、もやし、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、削り節、酢、酒、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	592.6(529.4) 23.6(20.6) 18.6(16.9) 2.6(2.1)

◆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。