

令和2年9月分献立表

大府市公私立保育園
令和2年7月30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 火 ○	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 バナナ	牛乳 菓子 (ほろほろ焼き)	510.9(478.8) 24.4(26.3) 15.7(14.4) 2.2(1.8)
2 水 ○	冷やし中華 バナナ	中華そば、砂糖、ごま油	ロースハム	バナナ、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 菓子 (たべっ子パイビー)	牛乳 ◆もっちり鬼まんじゅう(さつま芋、小麦粉、砂糖、白玉粉、塩)	557.4(542.1) 19.8(18.3) 12.7(13.1) 2.2(1.9)
3 木 ○	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	牛乳 ぶどう	牛乳 ◆じゃこトースト(食パン、卵、砂糖、ドライフルーツ、しらす)	691.4(621.7) 20.2(17.8) 22.3(19.4) 2.6(2.1)
4 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 オレンジ	牛乳 菓子 (カリボテミニ)	559.1(499.1) 24.1(22.5) 15.9(14.7) 2.4(2.0)
5 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 月 ○	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナの和え物 大根と人参の味噌汁	米、砂糖	若鶏、味噌、ツナ、油揚げ、わかめ	大根、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、白ごま	酢、削り節、醤油、だし昆布、みりん、塩、酒	牛乳 ぶどう	牛乳 菓子 (ミニえびまるせん)	598.1(550.5) 30.2(25.8) 17.9(16.3) 2.4(2.0)
8 火 ○	ごはん とんかつの胡麻味噌かけ 付け合せ 野菜ジュース (紫の野菜)	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、砂糖、サラダ油	豚ヒレ肉、赤味噌	野菜ジュース (紫の野菜)、キャベツ、人参、白ごま、パセリ	塩、みりん、ソース	牛乳 菓子 (おこさませんべい)	牛乳 菓子 (味しらべ)	870.2(774.5) 29.7(26.1) 27.3(23.5) 1.5(1.5)
9 水 ○	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	牛乳 オレンジ	オレンジジュース 菓子 (さくっとあられ)	441.4(463.5) 14.7(16.0) 6.9(9.5) 2.5(2.1)
10 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、中華スープの素、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 ◆フレンチトースト(食パン、卵、牛乳、砂糖)	690.1(644.7) 28.2(30.1) 22.8(20.5) 2.1(1.8)
11 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 オレンジ	牛乳 菓子 (ほしたべよ)	578.2(531.1) 31.9(29.6) 14.0(13.2) 3.0(2.6)
12 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		
14 月 ○	味ごはん ごま和え 豆腐とねぎの味噌汁	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、ごぼう、ねぎ、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)	553.0(496.2) 24.2(21.2) 15.2(14.0) 2.9(2.4)
15 火 ○	ごはん すき焼き風煮 玉ねぎとえきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豚平、焼き豆腐、味噌、わかめ	白菜、人参、系こんにゃく、ねぎ、玉ねぎ、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 ◆ふわふわきなこ(焼麩、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	629.6(571.8) 28.2(29.1) 20.7(18.1) 3.1(2.5)
16 水 ○	和風カレーうどん 野菜サラダ	白玉うどん、ノンエッグマヨネーズドレッシング、片栗粉、サラダ油	豚平、油揚げ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり	カレールー、削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 りんご	牛乳 ◆五平餅(米、赤味噌、砂糖、白ごま、みりん)	617.3(549.3) 22.0(19.0) 23.3(20.2) 2.7(2.2)
17 木 ○	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト キャベツと玉ねぎのスープ	米、砂糖、片栗粉、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	醤油、コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子 (ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子 (ぼたぼた焼き)	555.8(493.3) 20.3(17.9) 16.7(15.2) 1.8(1.6)
18 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、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (アスパラガスビスケット)	515.3(524.7) 21.1(25.9) 24.2(22.0) 2.5(2.2)
19 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		
23 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	牛乳 りんご	牛乳 菓子 (ハッピーターン)	682.5(628.6) 22.0(19.6) 28.8(25.3) 2.9(2.4)
24 木 ○	ミルクロール ハンバーグ 付け合せ コンソメスープ	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	牛乳 菓子 (たべっ子パイビー)	◆フルーツボンチ(バナナ、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、砂糖)	393.1(467.3) 15.0(17.2) 12.1(15.6) 2.2(2.1)
25 金 ○	さんまのかば焼き風ごはん 酢和え 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、砂糖、春雨、片栗粉、サラダ油	さんま、味噌、油揚げ、わかめ	きゅうり、人参、玉ねぎ、もやし、生姜、白ごま	みりん、酢、醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (えびちび)	427.8(417.8) 20.6(23.3) 21.7(19.0) 2.5(2.1)
26 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		
28 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 (おこめリング)	526.6(466.7) 24.3(21.1) 11.4(10.7) 2.9(2.4)
29 火 ○	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん 玉ねぎと油揚げの味噌汁 フルーツゼリー (みかん)	米、さつま芋、砂糖、サラダ油	油揚げ、豚平、味噌	フルーツゼリー (みかん)、人参、ごぼう、ねぎ、しめじ、玉ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (あげびの実パウンドケーキ(かぼちゃ))	620.0(596.1) 24.2(26.5) 17.4(16.5) 2.3(1.8)
30 水 ○	チキンライス コンソメスープ りんご	米、サラダ油	若鶏	りんご、玉ねぎ、人参、コーンホール缶、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	牛乳 オレンジ	シャーベット (ぶどう)	403.0(428.4) 9.3(11.1) 6.0(9.3) 1.3(1.1)

◆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。 ※りんごは、褐変防止のため、塩水に漬けることがあります。