

令和2年10月分献立表

大府市公私立保育園
令和2年8月27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 木 ○	クロロール 若鶏のから揚げ マカロニサラダ 野菜スープ	クロロール、片栗粉、マカロニ(グルテンフリー)、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	若鶏、ロースハム	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、パセリ	醤油、コンソメスープの素、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 和菓子(うさぎまんじゅう)	763.2(763.4) 28.7(33.2) 27.3(25.0) 3.0(2.6)
2 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(ほろほろ焼き)	521.1(473.9) 31.5(29.2) 14.8(14.0) 2.6(2.2)
3 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		
5 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 りんご	牛乳 菓子(ハッピーターン)	568.4(523.7) 24.1(20.9) 16.9(15.6) 2.2(1.8)
6 火 ○	ごはん おでん バナナ	米、里芋、砂糖、サラダ油	厚揚げ、はんぺん、豚挽、赤味噌	バナナ、大根、こんにゃく、人参、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆カリカリトースト(薄切り食パン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、ベーコン)	568.4(523.7) 24.1(20.9) 16.9(15.6) 2.2(1.8)
7 水 ○	長崎ちゃんぽん フルーツゼリー(みかん)	中華そば、サラダ油	豚平	フルーツゼリー(みかん)、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、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 ◆アップルケーキ(米粉パウダー、砂糖、サラダ油、豆乳、りんご)	544.0(518.9) 21.6(24.3) 14.6(13.4) 1.7(1.4)
8 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	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 菓子(カリボテミ)	633.8(571.9) 20.0(18.0) 21.0(18.4) 1.4(1.3)
9 金 ○	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、みりん、塩、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	652.2(604.2) 27.7(26.0) 21.8(21.4) 2.5(2.1)
10 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		
12 月 ○	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、えのきだけ、生姜	醤油、中華スープの素、塩、酒	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ミニえびまるせん)	539.3(496.8) 20.3(17.7) 18.6(16.9) 1.1(0.9)
13 火 ○	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 ◆コーンマヨトースト(薄切り食パン、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)	568.4(523.7) 24.1(20.9) 16.9(15.6) 2.2(1.8)
14 水 ○	スパゲティミートソース わかめコーンサラダ 飲むヨーグルト(いちご)	スパゲティ、砂糖、サラダ油	飲むヨーグルト(いちご)、豚挽、わかめ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、コーンホール缶	トマトケチャップ、酢、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	496.6(529.9) 15.3(21.4) 11.0(12.8) 1.9(1.6)
15 木 ○	ごはん 白身魚のコーン揚げ 拌三絲 豆腐となすの味噌汁	米、小麦粉、春雨、サラダ油、砂糖、ごま油	ホキ、豆腐、ロースハム、味噌、卵、わかめ	なす、コーンクリーム缶、きゅうり、人参、ねぎ	ソース、削り節、醤油、だし昆布、酢、酒	牛乳 りんご	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	716.0(653.0) 28.8(26.1) 22.2(20.1) 3.1(2.6)
16 金 ○	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	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	565.4(550.3) 17.5(17.1) 21.4(19.2) 2.4(2.2)
17 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		
19 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、えのきだけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ほしたべよ)	587.0(538.5) 25.1(21.8) 17.2(15.4) 2.3(1.9)
20 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 オレンジ	牛乳 ◆揚げパン(バターロール、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	568.4(523.7) 24.1(20.9) 16.9(15.6) 2.2(1.8)
21 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、えのきだけ	ソース、中華スープの素、花かつお、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆焼き芋(さつま芋)	598.0(560.0) 21.6(24.3) 15.2(14.0) 1.8(1.5)
22 木 ○	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	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	490.0(471.9) 20.1(18.7) 22.4(20.4) 2.5(2.2)
23 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、塩、酒	牛乳 りんご	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ)(プレーン)	623.3(585.2) 30.4(28.2) 18.7(17.9) 1.6(1.3)
24 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		
26 月 ○	菜飯 栄養すいとん みかん	米、白玉粉、小麦粉、サラダ油	若鶏、油揚げ	みかん、白菜、人参、ほうれん草、干しいたけ	薄口醤油、削り節、みりん、だし昆布、菜飯の素、塩	牛乳 ふんわりソフトせん	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	556.4(501.2) 19.5(17.5) 11.7(11.2) 1.9(1.6)
27 火 ○	ロールパン 米粉のパンキンシチュー キャベツとツナの和え物	ロールパン、砂糖、サラダ油	若鶏、豆乳、ツナ、わかめ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、キャベツ、コーンクリーム缶、きゅうり、白ごま	米粉のクリームシチュー、ウ、酢、塩、コンソメスープの素	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ポテトフライ(じゃが芋、サラダ油、塩)	870.2(774.5) 29.7(26.1) 27.3(23.5) 1.5(1.5)
28 水 ○	カレーライス ハムとほうれん草のサラダ 野菜ジュース(紫の野菜)	米、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	豚平、ロースハム	野菜ジュース(紫の野菜)、玉ねぎ、ほうれん草、人参	カレー、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 洋菓子(ワッフルプレーン)	441.4(463.5) 14.7(16.0) 6.9(9.5) 2.5(2.1)
29 木 ○	中華飯 中華わかめスープ ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	ヨーグルト、豚平、むぎえび、わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、もやし、たけのこ、ねぎ、えのきだけ	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 りんご	牛乳 ◆ふわふわきなこ(焼麩、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	690.1(644.7) 28.2(30.1) 22.8(20.5) 2.1(1.8)
30 金 ○	ごはん あじの香味焼き キャベツときゅうりのナムル 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、ごま油	あじ、味噌、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、きゅうり、にんにく	削り節、醤油、だし昆布、中華スープの素、塩、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おこめリング)	620.0(596.1) 24.2(26.5) 17.4(16.5) 2.3(1.8)
31 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す。 ※りんごは、褐変防止のため、塩水に漬ける場合があります。