

令和2年11月分献立表

大府市公私立保育園
令和2年9月25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			
2月〇	ごはん 筑前煮 豆腐とねぎの味噌汁	米、里芋、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	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(カリボテミ ニ)	534.6(469.5) 24.0(20.8) 12.6(11.7) 2.5(2.0)
4水〇	醤油ラーメン かぼちゃサラダ ヨーグルト(いちご)	中華そば、ノンエッグマヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	ヨーグルト(いちご)、ロースハム、わかめ	かぼちゃ、コーンホール缶、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 りんご	オレンジジュース 菓子(さくっとあら れ)	495.0(520.1) 13.0(14.5) 10.9(12.7) 1.6(1.4)
5木〇	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、酒、塩	牛乳 バナナ	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)	722.8(646.3) 25.7(27.2) 25.9(22.3) 1.8(1.5)
6金〇	ごはん すき焼き風煮 わかめとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豚平、焼き豆腐、味噌、わかめ	白菜、人参、糸こんにゃく、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 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実 クッキー)	626.2(558.7) 26.3(22.9) 20.7(18.9) 3.0(2.5)
7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		
9月〇	わかめごはん 遠野市郷土料理ひつまみ汁 フルーツゼリー(もも)	米、白玉粉、小麦粉、サラダ油	若鶏、油揚げ	フルーツゼリー(もも)、大根、人参、しめじ、ごぼう、ねぎ	薄口醤油、削り節、みりん、だし昆布、わかめご飯の素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほろほろ焼 き)	545.1(494.1) 21.5(19.4) 11.4(10.9) 1.7(1.4)
10火〇	大根とさんまの炊き込みごはん ごま和え 油揚げとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	さんま(味付)、味噌、油揚げ、わかめ	大根、もやし、きゅうり、人参、ねぎ、えのきたけ、白ごま、生姜	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆じゃが芋もち (じゃが芋、砂 糖、片栗粉、サラダ 油、醤油、みりん、 酒、塩)	576.6(529.4) 21.5(23.8) 17.2(15.4) 3.1(2.5)
11水〇	きつねうどん ごまだれサラダ 飲むヨーグルト	白玉うどん、砂糖	飲むヨーグルト、油揚げ、かまぼこ、ツナ	ほうれん草、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、生姜、白ごま	醤油、みりん、削り節、酢、だし昆布、塩	牛乳 りんご	牛乳 ◆ビスタースト(食 パン、とろけるチーズ、 ベーコン、玉ねぎ、赤ビー マン、黄ピーマン、トマト ケチャップ)	678.1(638.4) 30.9(27.8) 23.5(21.7) 4.1(3.5)
12木〇	ロールパン ハンバーグ 付け合せ コンソメスープ	ロールパン、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 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーター ン)	523.8(499.6) 21.8(20.0) 21.9(20.2) 2.4(2.1)
13金〇	洋風ちらしずし ほうれん草とハムのサラダ かまぼこと人参のすまし汁	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング、砂糖	ツナ、かまぼこ、ロースハム	ほうれん草、人参、コーンホール缶、きゅうり、ねぎ	醤油、削り節、酢、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 お米de国産りんご のタルト	600.4(566.4) 21.0(23.5) 21.1(18.9) 2.3(1.9)
14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		
16月〇	菜飯 豚汁 ごま和え	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	豚平、赤味噌	大根、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、ごぼう、ねぎ、白ごま	醤油、菜飯の素、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(味しらべ)	565.3(523.0) 18.1(16.2) 14.1(12.9) 2.3(1.9)
17火〇	クロワッサン 米粉のクリームシチュー りんごサラダ	じゃが芋、クロワッサン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	若鶏、豆乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、りんご、コーンクリーム缶、きゅうり	米粉のクリームシチュールウ、塩、コンソメスープの素	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆焼き芋(さつま 芋)	547.2(501.9) 17.6(16.1) 25.1(23.0) 2.3(1.9)
18水〇	ウインナースパゲティ 野菜サラダ 野菜ジュース(野菜生活)	スパゲティ、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	ウインナー	野菜ジュース(野菜生活)、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、きゅうり	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆豆腐のもちもち きな粉ケーキ(上新 粉、砂糖、サラダ油、 片栗粉、豆腐、きな 粉、ベーキングパウ ダー)	716.3(647.5) 21.0(23.4) 35.2(29.8) 2.5(2.0)
19木〇	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト 野菜スープ	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 りんご	牛乳 菓子(ほしたべよ)	564.5(521.5) 21.0(18.6) 15.7(14.1) 2.1(1.8)
20金〇	ごはん さわらのごま味噌かけ 酢和え 豆腐とねぎのすまし汁	米、砂糖、春雨	さわら、豆腐、ミックス味噌	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(あけびの実パ ウダー)(りんご)	639.8(589.0) 27.5(25.9) 20.0(19.5) 1.4(1.2)
21土	おにぎり(鮭・鮭) フルーツゼリー(もも)	おにぎり(鮭・鮭)		フルーツゼリー(もも)		ヨーグルト		
24火〇	ごはん 関東煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、里芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、若鶏、味噌	大根、こんにゃく、人参、玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ぼたぼた焼 き)	551.6(495.0) 24.7(21.5) 10.8(10.5) 3.0(2.5)
25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(みかん)	米、サラダ油	むきえび、ウインナー	フルーツゼリー(みかん)、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、カレー粉、酒、塩	牛乳 りんご	牛乳 洋菓子(シューク リーム)	645.5(609.9) 20.2(18.4) 22.3(21.0) 2.0(1.7)
26木〇	ごはん 三色青椒肉絲 大根と白菜の味噌汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚平、味噌、油揚げ、わかめ	白菜、大根、赤ピーマン、人参、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ、生姜	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆果糖レスカステラ (小麦粉、砂糖、バター、 卵、栗甘露煮、牛乳、ベ ーキングパウダー)	676.9(609.6) 26.8(28.0) 20.8(18.3) 2.8(2.3)
27金〇	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、ロースハム、味噌、わかめ	きゅうり、人参、ねぎ、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒、酢	牛乳 りんご	牛乳 菓子(おこめリン グ)	566.8(522.8) 26.7(24.5) 16.1(14.8) 2.7(2.3)
28土	いなり寿司 フルーツゼリー(ぶどう)	いなり寿司		フルーツゼリー(ぶどう)		ヨーグルト		
30月〇	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん 豆腐とねぎの味噌汁 オレンジ	米、さつま芋、砂糖、サラダ油	豆腐、豚平、味噌、わかめ	オレンジ、人参、ごぼう、ねぎ、しめじ	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 菓子(おこさません べい)	牛乳 菓子(アスパラガス ビスケット)	537.5(502.1) 22.8(20.5) 13.8(13.0) 2.4(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。 ※りんごは、褐変防止のため、塩水に漬ける場合があります。