



令和2年12月分献立表



大府市公私立保育園
令和2年11月5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			
1 火 ○	ミルクロール ボンキンスープ 野菜サラダ	ミルクロール、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	鶏挽、かまぼこ	キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ	コンソメスープの素、塩	牛乳 りんご	牛乳 ◆ふわふわきなこ (焼麩、きな粉、砂糖、塩、サラダ油)	508.7(487.7) 19.9(18.2) 23.9(21.4) 2.0(1.7)
2 水 ○	和風カレーうどん ごまだれサラダ ヨーグルト	白玉うどん、片栗粉、砂糖、サラダ油	ヨーグルト、豚平、油揚げ	人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、キャベツ、生姜、白ごま	カレールー、醤油、削り節、酢、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆さつま芋蒸しパン(さつま芋、サラダ油、米粉パウダー(パンケーキ用)、豆乳、塩)	602.7(563.9) 23.8(26.1) 19.6(17.6) 3.0(2.4)
3 木 ○	ごはん とんかつの胡麻味噌かけ 付け合せ 中華わかめスープ	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング、米粉(パン粉)、上新粉、砂糖、サラダ油、ごま油	豚ヒレ肉、赤味噌、わかめ	キャベツ、人参、ねぎ、えのきたけ、白ごま、パセリ	中華スープの素、塩、みりん、ソース	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ミレービスケット)	754.3(657.3) 27.8(24.1) 28.5(24.6) 1.4(1.2)
4 金 ○	ごはん さばの塩焼き 白菜のごま和え 豆腐と人参のすまし汁	米、砂糖	さば、豆腐	白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	551.1(535.6) 27.5(30.9) 19.4(19.0) 1.6(1.5)
5 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		
7 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、味噌、豚挽、ちくわ、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 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	558.0(501.6) 23.5(20.6) 15.7(14.6) 2.4(1.9)
8 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 りんご	牛乳 ◆揚げパン(バターロール、サラダ油、きな粉、砂糖、塩)	663.4(616.0) 28.0(24.7) 20.7(19.2) 3.0(2.5)
9 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、えのきたけ	ソース、中華スープの素、花かつお、塩	牛乳 バナナ	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	455.4(500.6) 15.4(21.6) 7.6(10.2) 1.6(1.4)
10 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(ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子(ミニえびまるせん)	649.9(573.7) 20.1(17.7) 21.8(19.4) 1.3(1.2)
11 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、酒、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	614.5(576.4) 30.4(28.2) 17.7(16.9) 1.6(1.3)
12 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		
14 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(味しらべ)	625.0(557.0) 32.2(27.7) 16.4(14.8) 2.4(2.0)
15 火 ○	ごはん 三色青肉肉糸 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 りんご	牛乳 ◆クッキー(乳・卵・小麦不使用)(米粉パウダー(パンケーキ用)、サラダ油、豆乳、ワインナー)	594.9(531.4) 22.8(19.7) 20.0(17.5) 1.5(1.2)
16 水 ○	チキンライス キャベツと玉ねぎのスープ フルーツゼリー(りんご)	米、サラダ油	若鶏、ベーコン	フルーツゼリー(りんご)、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	牛乳 バナナ	牛乳 洋菓子(マドレーヌ)	664.0(642.4) 21.2(24.4) 20.5(19.3) 1.4(1.2)
17 木 ○	ミルクロール 卵のふわふわ焼き トマト 野菜スープ	ミルクロール、砂糖、サラダ油	卵、豚挽、ひじき	トマト、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	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ポテトフライ(じゃが芋、サラダ油、塩)	516.3(481.1) 20.9(19.2) 24.6(21.9) 2.4(2.1)
18 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 りんご	牛乳 菓子(ほしたべよ)	644.2(602.0) 29.6(27.4) 17.7(16.7) 2.4(2.0)
19 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		
21 月 ○	味ごはん かぼちゃの甘辛煮 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、みりん	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おこめリング)	553.4(488.2) 25.3(21.9) 13.5(12.3) 3.2(2.6)
22 火 ○	クロロール 若鶏のから揚げ 野菜サラダ 野菜スープ クリスマスのデザート(いちご&練乳風ゼリー)	クロロール、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、きゅうり、パセリ、クリスマスのデザート(いちご&練乳風ゼリー)	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 りんご	牛乳 洋菓子(クリスマスケーキ)	670.1(663.3) 25.9(25.7) 30.7(28.5) 2.8(2.4)
23 水 ○	スパゲティミートソース キャベツとツナの和え物 野菜ジュース(野菜生活)	スパゲティ、砂糖、サラダ油	豚挽、ツナ、わかめ	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、白ごま	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	牛乳 菓子(あけびの実パドレーヌ)	642.6(606.3) 21.9(24.4) 24.8(22.5) 1.9(1.6)
24 木 ○	わかめごはん 豚汁 みかん	米、里芋、サラダ油	豚平、赤味噌	みかん、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ	わかめご飯の素	牛乳 りんご	牛乳 菓子(カリボテミニ)	525.0(482.9) 16.3(14.5) 14.6(13.3) 1.6(1.3)
25 金 ○	カレーライス りんごサラダ	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	玉ねぎ、キャベツ、人参、りんご、きゅうり	カレールー、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほたほた焼き)	623.2(578.6) 16.2(19.7) 23.5(20.7) 2.2(1.9)
26 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		
28 月 ○	おにぎり(鮭・鮭) わかめスープ 黄桃缶	おにぎり(鮭・鮭)	わかめ	黄桃缶、人参	コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	野菜ジュース(アップルキャロット) 菓子(アスパラガスビスケット)	503.6(583.9) 6.8(10.3) 2.2(6.0) 2.1(2.0)

◆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。