



# 令和3年1月分献立表



大府市公私立保育園  
令和2年11月9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			
4月 ○	シーチキンごはん わかめスープ 黄桃缶	米	ツナ、わかめ	黄桃缶、人参、コーンホール缶	醤油、酒、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(ほろほろ焼き)	461.0(416.8) 15.1(13.9) 12.9(12.1) 2.3(1.9)
5火 ○	カレーライス りんごサラダ 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	野菜ジュース(紫の野菜)、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 菓子(たべっ子パイビー)	牛乳 菓子(ハッピーターン)	672.1(646.6) 16.6(15.9) 24.5(23.0) 2.0(1.7)
6水 ○	スパゲティミートソース ごまだれサラダ	スパゲティ、サラダ油、砂糖	豚挽	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、ソース、醤油、酢、コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(古代米せんべい)	580.4(524.7) 20.0(17.9) 21.0(19.0) 2.7(2.2)
7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、むきえび、わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、もやし、たけのこ、ねぎ、えのきたけ	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 いちご	牛乳 菓子(カリボテミ二)	575.7(504.0) 23.9(20.8) 15.7(14.1) 1.3(1.1)
8金 ○	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、酒、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ミニえびまるせん)	520.0(493.9) 20.8(23.3) 16.2(15.0) 2.6(2.1)
9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火 ○	ごはん おでん みかん	米、里芋、砂糖、サラダ油	厚揚げ、はんぺん、豚挽、赤味噌	みかん、大根、こんにゃく、人参、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(味しらべ)	631.1(582.9) 22.1(19.5) 13.9(12.8) 2.5(2.1)
13水 ○	キャベツたっぷりラーメン ハムとコーンのサラダ	中華そば、ノンエッグマヨネーズドレッシング、ごま油、サラダ油	豚挽、ロースハム	キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、コーンホール缶、白ごま、生姜	中華スープの素、醤油、酒、塩	牛乳 バナナ	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	395.7(439.2) 12.4(18.7) 12.1(13.6) 0.9(0.8)
14木 ○	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 オレンジ	牛乳 ◆ポテトフライ (じゃが芋 サラダ油、塩)	598.2(521.3) 20.7(18.2) 21.5(18.8) 1.7(1.4)
15金 ○	ごはん あじの香味焼き ほうれん草のごま和え 大根と白菜の味噌汁	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	あじ、味噌、わかめ	ほうれん草、大根、白菜、人参、白ごま、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 いちご	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	576.7(530.9) 25.2(23.7) 17.3(16.5) 2.4(2.0)
16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		
18月 ○	菜飯 筑前煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、里芋、砂糖、サラダ油	若鶏、ちくわ、味噌	大根、こんにゃく、人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、菜飯の素	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	568.7(510.2) 24.2(21.2) 10.7(10.1) 3.4(2.8)
19火 ○	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、酒、中華スープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆揚げパン(バターロール、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	716.0(670.7) 27.5(29.5) 25.0(22.7) 2.1(1.8)
20水 ○	きつねうどん ごまだれサラダ	白玉うどん、砂糖	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 ◆大学芋(さつま芋、サラダ油、砂糖、醤油、黒ごま)	609.8(543.3) 23.7(20.4) 21.9(19.1) 3.2(2.6)
21木 ○	ミルクロール 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ コーンスープ	ミルクロール、片栗粉、サラダ油、砂糖	若鶏、豚レバー	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーンホール缶、生姜、パセリ	トマトケチャップ、醤油、コンソメスープの素、ソース、カレー粉、酒、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 菓子(おこめリング)	521.8(503.1) 26.5(24.1) 19.9(18.2) 2.8(2.6)
22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(アスバラガスビスケット)	575.9(528.7) 31.6(29.4) 15.3(14.5) 2.7(2.4)
23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		
25月 ○	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、ねぎ、人参、系こんにゃく、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(ほたはた焼き)	604.0(536.9) 25.7(22.3) 18.0(16.2) 3.3(2.7)
26火 ○	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 りんご	牛乳 ◆ラスク(薄切り食パン、バター、グラニュー糖)	582.7(547.3) 19.9(17.7) 14.9(14.4) 2.0(1.7)
27水	メキシコ風ピラフ キャベツと玉ねぎのスープ やさしいゼリー	米、サラダ油	むきえび、ウインナー	やさしいゼリー、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、酒、カレー粉、塩	牛乳 バナナ	牛乳 洋菓子(ワッフルプレーン)	688.3(665.4) 20.6(24.0) 21.8(20.5) 2.0(1.7)
28木 ○	ロールパン 米粉のパンキンシチュー 野菜サラダ	ロールパン、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、キャベツ、かぼちゃ、人参、コーンクリーム缶、きゅうり	米粉のクリームシチュールー、塩、コンソメスープの素	牛乳 いちご	牛乳 ◆ふわふわきなこ (焼麩、サラダ油、砂糖、きな粉、塩)	583.3(535.4) 21.3(19.6) 28.5(25.1) 2.6(2.2)
29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(あけびの実パウンドケーキ)(メープル)	665.9(623.6) 29.3(27.1) 22.5(21.5) 2.0(1.7)
30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		

◆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。