

令和3年2月分献立表

大府市公私立保育園
令和3年1月13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 体の調子をよくなるもの	調味料・その他			
1月〇	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(ほろほろ焼き)	529.9(481.4) 24.7(21.4) 18.1(16.2) 1.9(1.6)
2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、えのきだけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おこめリング)	495.4(441.8) 23.3(20.3) 9.5(9.1) 2.7(2.2)
3水〇	和風カレーうどん フロッコリーのマヨネーズ和え 飲むヨーグルト(いちご)	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	飲むヨーグルト、豚平、油揚げ	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ねぎ、コーンホール缶	カレールー、削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆五平餅(醤油だれ)(米、砂糖、片栗粉、白ごま、醤油、酒、みりん)	682.5(624.1) 24.7(26.8) 25.1(21.8) 2.9(2.3)
4木〇	味ごはん 酢和え 卵のふわふわコーンクリームスープ	米、砂糖、春雨、サラダ油、片栗粉	若鶏、卵、ロースハム、ちくわ、油揚げ	人参、きゅうり、玉ねぎ、もやし、ほうれん草、ごぼう、コーンクリーム缶、こんにゃく、干しいたけ	醤油、酢、花かつお、塩	牛乳 いちご	牛乳 ◆豆腐のココアケーキ(上新粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、豆腐、ココア、ベーキングパウダー)	633.6(550.3) 24.8(21.6) 18.8(16.6) 2.7(2.2)
5金〇	コッペパン 白身魚のインド風から揚げ ハムとコーンのサラダ かぼちゃと玉ねぎのスープ	コッペパン、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	かぼちゃ、人参、コーンホール缶、玉ねぎ、きゅうり、パセリ	醤油、コンソメスープの素、カレー粉、酒、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ミニえびまるせん)	515.0(498.5) 22.1(19.9) 22.8(20.6) 2.5(2.1)
6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		
8月〇	ごはん 三色青梗肉糸 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、えのきだけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	557.7(501.4) 20.6(18.2) 18.8(17.1) 1.1(0.9)
9火〇	食パン いちごジャム 米粉のクリームシチュー りんごサラダ	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、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ー、塩、コンソメスープの素	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ふわふわきなこ(焼酎、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	643.1(623.5) 23.8(26.8) 24.9(22.1) 2.9(2.5)
10水〇	焼きそば コンスープ ヨーグルト	焼きそば、サラダ油	ヨーグルト、豚平	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、コーンホール缶、パセリ	ソース、コンソメスープの素、花かつお、塩	牛乳 りんご	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	476.2(504.6) 15.8(16.8) 7.6(10.2) 2.4(2.1)
12金〇	ごはん さばの味噌煮(トマトケチャップで減塩) ごま和え わかめと人参のすまし汁	米、砂糖	さば、白甘味噌、赤味噌、わかめ	人参、もやし、きゅうり、ねぎ、生姜、白ごま	トマトケチャップ、醤油、削り節、だし昆布、酒、みりん、塩	牛乳 いちご	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	649.0(603.4) 27.1(25.8) 21.6(21.3) 2.0(1.7)
13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		
15月〇	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 りんご	牛乳 菓子(ほしたべよ)	557.6(515.0) 24.2(21.1) 13.6(12.5) 2.7(2.3)
16火〇	米粉ロール 鶏むね肉とカラフル野菜 野菜スープ	米粉ロール、オリーブ油	若鶏	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、にんにく、パセリ	コンソメスープの素、酒、塩、カレー粉	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)	508.0(501.1) 27.7(29.7) 19.7(18.2) 2.2(1.9)
17水〇	ウインナーズバグティ シーチキンサラダ	スバグティ、砂糖、サラダ油	ウインナー、ツナ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、きゅうり	トマトケチャップ、りんご酢、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 いちご	牛乳 菓子(カリボテミニ)	619.1(538.7) 21.6(19.0) 30.8(26.2) 2.5(2.0)
18木〇	ごはん 麻婆豆腐 酢和え 野菜ジュース(アップルキャロット)	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	野菜ジュース(アップルキャロット)、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 オレンジ	牛乳 ◆スイートポテト(さつま芋、バター、砂糖、牛乳、卵、みりん)	742.1(646.9) 24.1(20.9) 23.1(20.1) 1.6(1.3)
19金〇	ごはん あじの香味焼き 白菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	あじ、豆腐、味噌、わかめ	白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、白ごま、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 りんご	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	577.8(540.8) 26.5(24.4) 15.7(14.8) 2.5(2.1)
20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		
22月〇	ごはん はんぺんとひじきの煮物 玉ねぎと人参の味噌汁	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 菓子(ほたはた焼き)	574.2(513.0) 24.3(21.2) 16.6(15.0) 2.9(2.4)
24水	チキンライス キャベツと玉ねぎのスープ いちご	米、サラダ油	若鶏、ウインナー	いちご、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 りんご	牛乳 菓子(マドレーヌ)	603.9(571.2) 19.3(17.3) 21.5(20.5) 1.6(1.4)
25木〇	ミルクロール ハンバーグ 付け合せ コンスープ	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 いちご	◆ヨーグルト和え(ヨーグルト、砂糖、バナナ、黄桃缶、みかん缶、パイナップル)	411.4(438.1) 16.3(17.6) 13.3(15.2) 2.3(2.0)
26金〇	ごはん 鮭のタルタルソース焼き ほうれん草の胡麻和え 大根の味噌汁	米、タルタルソース(ノンエッグ)、砂糖	さけ、味噌、油揚げ、わかめ	ほうれん草、大根、人参、ねぎ、白ごま、パセリ	削り節、だし昆布、醤油、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ(プレーン))	655.2(610.0) 29.6(30.5) 26.1(23.5) 2.1(1.7)
27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		

大府市では、名古屋市立大学高度医療教育研究センター循環器内科医 山下純世先生と㈱スギ薬局と産官学で連携し、『子どもから始める減塩対策』を実施しています。
2月はいよいよ給食調理員が開発した『減塩レシピ』を給食メニューで提供します。減塩レシピにはおぶちゃん減塩マークがついていますので、お父さんに給食の感想を聞いてみてください！
・4日：卵のふわふわコーンクリームスープ ・12日：さばの味噌煮(トマトケチャップで減塩)
・16日：鶏むね肉とカラフル野菜 17日：シーチキンサラダ ・26日：鮭のタルタルソース焼き



◆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。