

令和3年3月分献立表

大府市公私立保育園
令和3年2月14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月 ○	ごはん 肉じゃが 大根と白菜の味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖	豚平、味噌、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、大根、糸こんにゃく、人参、白菜、干しいだけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	623.9(556.1) 24.8(21.7) 15.4(13.9) 2.7(2.3)
2火 ○	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、糸こんにゃく、えのきたけ、干しいだけ	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 バナナ	牛乳 ◆玉ねぎとかぼちゃの カップケーキ (米粉パウダー、砂糖、 サラダ油、豆乳、玉ねぎ、 かぼちゃ)	641.8(581.5) 27.2(28.4) 17.7(15.8) 3.2(2.6)
3水 ○	ちらしずし 豆腐と人参のすまし汁 いちご	米、砂糖	豆腐、油揚げ、わかめ	いちご、コーンホール缶、人参、きゅうり、ねぎ、干しいだけ、かんぴょう(乾)	醤油、削り節、酢、だし昆布、塩	牛乳 りんご	牛乳 洋菓子(クレープ(いちご))	552.6(519.8) 19.3(17.2) 16.6(15.9) 1.6(1.3)
4木 ○	菜飯 華風かきたま汁 キャベツときゅうりのナムル	米、サラダ油、ごま油、片栗粉	豆腐、卵、若鶏、かまぼこ	キャベツ、人参、ねぎ、きゅうり	醤油、削り節、だし昆布、中華スープの素、菜飯の素、塩	牛乳 いちご	牛乳 ◆トマトジュース蒸し パン(米粉パウダー、砂糖、 サラダ油、トマトジュース)	624.5(543.1) 26.0(22.6) 19.7(17.3) 2.1(1.7)
5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(味付け)、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 オレンジ	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	480.9(428.4) 21.4(18.9) 15.1(13.9) 2.6(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 ○	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のごま和え 豆腐と人参の味噌汁	米、砂糖	若鶏、豆腐、味噌、わかめ	白菜、ほうれん草、人参、ねぎ、白ごま	醤油、削り節、酒、だし昆布、みりん	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ハッピーターン)	590.9(541.7) 30.2(25.8) 16.2(15.0) 2.3(1.9)
9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、コンソメクリーム缶、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 ◆五平餅(米、砂糖、赤味噌、白ごま、みりん)	621.8(590.8) 22.0(25.0) 22.4(20.3) 2.9(2.4)
10水 ○	味噌煮込みうどん 中華和え ヨーグルト(もも)	白玉うどん、砂糖、サラダ油、ごま油	ヨーグルト(もも)、豚平、赤味噌、かまぼこ、ツナ、油揚げ	白菜、もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、コーンホール缶	削り節、醤油、だし昆布、酢	牛乳 いちご	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	460.2(479.8) 19.6(20.1) 8.5(10.8) 3.3(2.8)
11木 ○	ごはん じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	米、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	◆ヨーグルト和え (ヨーグルト、砂糖、 バナナ、黄桃缶、みかん缶、 パイ缶)	473.9(462.0) 14.3(15.1) 11.7(13.2) 1.5(1.3)
12金 ○	ごはん あじの香味焼き 呉汁 いちご	米、サラダ油、片栗粉	あじ、豚平、豆乳、大豆、味噌	いちご、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、ごぼう、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 りんご	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	640.4(597.2) 27.7(25.5) 21.9(20.2) 1.8(1.5)
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 ○	味ごはん 酢和え 大根とわかめの味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油	若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	人参、大根、きゅうり、もやし、ごぼう、こんにゃく、干しいだけ	醤油、酢、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ミニえびまるせん)	537.9(481.9) 21.7(19.0) 14.3(13.4) 2.6(2.1)
16火 ○	コッペパン 若鶏のから揚げ 野菜サラダ コンスープ	コッペパン、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、コーンホール缶、きゅうり、パセリ	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	575.5(578.3) 24.7(29.6) 23.6(21.4) 3.1(2.7)
17水	メキシコ風ピラフ かぼちゃと玉ねぎのスープ お祝いいちごゼリー	米、サラダ油	むきえび、ウインナー	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、ピーマン、パセリ、お祝いいちごゼリー	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 いちご	牛乳 洋菓子(ワッフルプレーン)	636.1(584.7) 19.1(17.6) 21.8(20.4) 2.0(1.7)
18木 ○	米粉ロール ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	米粉ロール、パン粉、砂糖、サラダ油	豚挽、卵	玉ねぎ、キャベツ、人参、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 りんご	牛乳 ◆ポテトフライ (じゃが芋、サラダ油、塩)	548.9(519.9) 21.9(19.8) 25.6(22.8) 2.4(2.0)
19金 ○	ごはん さけの塩焼き 小松菜とじゃが芋のカレー炒め 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油	さけ、味噌、油揚げ、わかめ	こまつな、玉ねぎ、人参、ねぎ、コーンホール缶	削り節、だし昆布、塩、めんつゆ・ストレート、カレー粉、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	567.4(521.9) 29.1(27.4) 13.6(13.1) 2.6(2.2)
22月 ○	カレーライス りんごサラダ ジョア(マスカット)	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、ジョア(マスカット)	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 いちご	牛乳 洋菓子(お米de国産もものタルト)	697.5(638.5) 21.1(19.2) 24.5(21.6) 2.0(1.6)
23火 ○	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(おこさませんべい)	牛乳 菓子(カリボテミニ)	484.0(454.0) 14.4(13.5) 13.2(12.2) 2.4(2.1)
24水 ○	ごはん 豆腐のくず煮 ごま和え 野菜ジュース(紫の野菜)	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	豆腐、鶏挽、ひじき	野菜ジュース(紫の野菜)、人参、もやし、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、コーンホール缶、白ごま	醤油、酒、みりん、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ミレービスケット)	638.1(574.2) 21.9(19.5) 18.7(16.8) 1.6(1.3)
25木 ○	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜とハムのスープ	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、ロースハム、味噌	キャベツ、人参、こまつな、ピーマン、ねぎ	醤油、中華スープの素	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ドーナツ (小麦粉、砂糖、サ ラダ油、牛乳、卵、 バニリン)	680.9(586.5) 24.9(21.6) 24.5(21.2) 2.2(1.8)
26金 ○	ごはん はんぺんと野菜の旨煮 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、里芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、生揚げ、豚平、味噌、油揚げ、わかめ	大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 りんご	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ(7レツ))	622.3(571.1) 27.1(23.3) 19.1(17.9) 3.2(2.6)
27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		
29月 ○	ごはん 三色青肉糸 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 オレンジ	牛乳 菓子(おこめリング)	508.9(452.6) 20.2(17.9) 16.6(14.9) 1.2(1.0)
30火 ○	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 バナナ	牛乳 菓子(古代米せんべい)	593.9(561.8) 24.5(26.4) 18.2(16.9) 2.5(2.1)
31水 ○	スパゲティミートソース 野菜サラダ ヨーグルト	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、砂糖	ヨーグルト、豚挽	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 いちご	野菜ジュース(アップル キャラット) 菓子(ぼたぼた焼き)	577.5(582.7) 15.1(16.5) 17.7(18.5) 2.1(1.9)

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 山下純世先生と(株)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。
3月も2月に引き続き、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。減塩レシピにはおふちゃん減塩マークがついていますので、お子さんに給食の感想を聞いてみてください！
・2日：玉ねぎとかぼちゃのカップケーキ ・4日：トマトジュース蒸しパン
・10日：中華和え ・12日：呉汁 ・19日：小松菜とじゃが芋のカレー炒め ・24日：豆腐のくず煮



◆は手作りおやつです。
※日にちの欄にO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。