

令和3年4月分献立表

大府市公立保育園
令和3年2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 ()は未測定 たんぱく質 脂質 塩分
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	調味料・その他			
		熱や力となるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をよくするもの				
1 木 ○	菜飯 豚汁 フルーツゼリー（みかん）	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌	フルーツゼリー（みかん）、 大根、玉ねぎ、人参、ごぼ う、ねぎ	菜飯の素	牛乳 菓子（おこさません べい）	牛乳 菓子（ほろほろ焼 き）	547.7(511.0) 19.1(17.7) 14.8(13.6) 1.5(1.4)
2 金 ○	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 バナナ	牛乳 菓子（味しらべ）	527.2(515.3) 15.7(19.5) 12.2(11.4) 2.6(2.2)
3 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		
5 月	チキンライス 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	若鶏	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、 コーンホール缶、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、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）	503.9(458.3) 17.0(15.4) 12.4(11.9) 1.5(1.2)
6 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 菓子（ミレービス ケット）	626.9(581.7) 24.2(26.1) 21.0(18.7) 1.6(1.3)
7 水 ○	焼きそば 中華わかめスープ フルーツゼリー（りんご）	焼きそば、サラダ油、ごま油	豚平、わかめ	フルーツゼリー（りんご）、 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 オレンジ	牛乳 ◆五平餅 （米、砂糖、赤味 噌、白ごま、みり ん）	647.3(573.8) 22.3(19.8) 14.9(13.5) 2.1(1.7)
8 木 ○	ごはん 三色青梗肉糸 コーンスープ	米、サラダ油、砂糖、ごま 油、片栗粉	豚平	人参、玉ねぎ、赤ピーマン、 黄ピーマン、ピーマン、だけ のこ、コーンホール缶、生 姜、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（えびちび）	548.3(514.2) 21.0(23.6) 16.6(14.9) 2.1(1.8)
9 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 オレンジ	牛乳 菓子（ぼたぼた焼 き）	636.7(580.7) 28.8(26.8) 18.7(17.8) 2.3(2.0)
10 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 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、人参	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（ほしたべよ）	615.9(547.9) 32.0(27.5) 16.3(14.7) 2.4(2.0)
13 火 ○	薄切り食パン いちごジャム 米粉のクリームシチュー シーチキンサラダ	薄切り食パン、じゃが芋、い ちごジャム、砂糖、サラダ油	若鶏、ツナ、豆乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、 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、りんご酢、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）	659.5(636.6) 27.3(29.6) 23.7(21.1) 2.9(2.5)
14 水 ○	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 黄桃缶	オレンジジュース 菓子（さくっとあら れ）	493.4(515.3) 13.3(14.8) 10.9(12.7) 1.6(1.4)
15 木 ○	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	卵、味噌、豚挽、油揚げ、わ かめ、ひじき	トマト、人参、玉ねぎ、ね ぎ、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 菓子（ふんわりソフ トせん）	◆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 ン缶）	488.8(467.0) 19.7(19.2) 10.8(12.4) 2.3(2.0)
16 金 ○	ロールパン 白身魚のインド風から揚げ ハムとコーンのサラダ キャベツと玉ねぎのスープ	ロールパン、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、ウインナー、ロースハ ム	人参、キャベツ、玉ねぎ、 きゅうり、コーンホール缶、 パセリ	醤油、コンソメスープの素、 カレー粉、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子（アスパラガス ビスケット）	555.8(524.7) 24.1(21.9) 27.3(24.4) 2.5(2.2)
17 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		
19 月 ○	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、えのきたけ	醤油、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）	569.0(506.7) 24.2(21.0) 19.1(17.2) 1.9(1.6)
20 火 ○	米粉ロール カレーシチュー マカロニサラダ	米粉ロール、じゃが芋、マカ ロニ（フジッリ）（グルテン フリー）、ノンエッグマヨ ネーズドレッシング、サラダ 油	豚平、ロースハム	玉ねぎ、人参、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 ◆ウイナーパ ン（乳・卵・小麦不使 用）（米粉が「カ ー」用）、サラダ油、豆 乳、ウインナー）	585.9(562.1) 20.8(24.0) 27.0(24.0) 2.9(2.5)
21 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	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 黄桃缶	牛乳 ◆ピザトースト （食パン、とろける チーズ、ベーコン、玉 ねぎ、赤ピーマン、黄 ピーマン、トマトケ チャップ）	569.5(538.4) 26.1(23.6) 20.1(18.8) 4.1(3.6)
22 木 ○	ごはん ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	米、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 オレンジ	牛乳 菓子（カリボテミ ニ）	569.5(497.3) 20.8(18.2) 17.8(15.8) 2.0(1.6)
23 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 バナナ	牛乳 菓子（あけびの実パ ンケーキ）（いちご）	623.3(597.8) 30.4(33.3) 18.7(18.0) 1.6(1.3)
24 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		
26 月 ○	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 菓子（おこさません べい）	牛乳 菓子（おこめリン グ）	533.2(486.9) 24.0(21.2) 15.3(13.9) 2.7(2.4)
27 火 ○	レーズンロール 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ コーンスープ	レーズンロール、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 オレンジ	牛乳 菓子（古代米せんべ い）（2枚）	596.2(562.6) 27.3(24.5) 23.3(21.6) 2.9(2.5)
28 水 ○	カレーライス 野菜サラダ 飲むヨーグルト（いちご）	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	飲むヨーグルト（いちご）、 豚平	玉ねぎ、キャベツ、人参、 きゅうり、コーンホール缶	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 洋菓子（マドレー ヌ）	767.7(721.4) 20.7(23.9) 31.5(28.6) 2.2(1.8)
30 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 オレンジ	野菜ジュース（アッ プルキャロット） 菓子（きなこ餅） （2枚）	409.0(423.5) 14.1(15.0) 7.3(9.8) 2.5(2.1)

◆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。