

# 令和3年5月分献立表

大府市公私立保育園  
令和3年4月7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	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 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		
6 木 ○	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、人参、こんにゃく、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)	577.9(517.5) 24.6(21.4) 16.9(15.5) 2.6(2.1)
7 金 ○	しらすコーンごはん キャベツ入り豚汁 黄桃缶	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌、しらす	黄桃缶、キャベツ、コーン ホール缶、人参、干しいたけ	削り節、だし昆布、わかめ ご飯の素	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (アスバラガス ビスケット)	570.2(547.4) 22.3(24.7) 12.6(12.0) 2.2(1.8)
8 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		
10 月 ○	味ごはん ごま和え 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	人参、もやし、きゅうり、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、白ごま、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (ほろほろ焼き)	504.3(447.2) 24.1(21.1) 14.8(13.6) 2.7(2.2)
11 火 ○	ごはん 三色青梗肉糸 キャベツと玉ねぎのスープ	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉	豚平	人参、キャベツ、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、たけのこ、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 ◆豆腐のもちもちきな粉ケーキ (上新粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、豆腐、きな粉、バナナ、バター)	619.8(563.9) 22.7(24.8) 20.9(18.4) 1.8(1.5)
12 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、えのきだけ	ソース、中華スープの素、花かつお、塩	牛乳 黄桃缶	オレンジジュース 菓子 (さくっとあられ)	434.4(468.0) 14.9(16.1) 7.4(10.0) 1.5(1.3)
13 木 ○	ミルクロール じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	ミルクロール、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 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、パイン缶、みかん缶)	384.4(409.4) 14.6(16.0) 14.8(16.4) 2.0(1.9)
14 金 ○	ごはん あじの香味焼き 拌三絲 呉汁	米、春雨、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油	あじ、豚平、豆乳、大豆、味噌	大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酢、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (あけびの実クッキー)	677.2(634.4) 29.2(31.6) 23.0(21.1) 2.2(1.7)
15 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		
17 月 ○	たけのこごはん かぼちゃの甘辛煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	かぼちゃ、たけのこ、玉ねぎ、人参、ねぎ、えのきだけ、さやえんどう	削り節、薄口醤油、醤油、みりん、だし昆布、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (えびちび)	528.6(472.1) 22.1(19.4) 11.8(11.0) 3.1(2.6)
18 火 ○	米粉ロール 鶏もも肉とカラフル野菜 野菜スープ	米粉ロール、オリーブ油	若鶏	玉ねぎ、人参、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ごまつな、パセリ、にんにく	コンソメスープの素、酒、塩、カレー粉	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ポテトフライ (じゃが芋、サラダ油、塩)	529.0(516.5) 24.2(26.8) 26.5(23.6) 2.1(1.8)
19 水 ○	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、フロッコリー、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 黄桃缶	牛乳 ◆ラスク (薄切り食パン、バター、グラニュー糖)	651.1(601.3) 24.2(21.5) 29.1(25.8) 2.7(2.2)
20 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 (おこさませんべい)	牛乳 菓子 (ぼたぼた焼き)	660.5(605.1) 20.3(18.4) 21.0(18.7) 1.6(1.5)
21 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	ごまつな、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 バナナ	牛乳 菓子 (ほしたべよ)	566.0(547.6) 29.1(32.4) 12.2(11.8) 2.5(2.3)
22 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		
24 月 ○	わかめごはん 筑前煮 豆腐とねぎの味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	豆腐、若鶏、味噌	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、わかめ ご飯の素	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (味しらべ)	584.1(524.3) 25.4(22.3) 11.6(10.9) 3.1(2.6)
25 火 ○	ロールパン ボンキンスープ 野菜サラダ	ロールパン、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	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ	コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆五平餅 (米、砂糖、赤味噌、白ごま、みりん)	553.3(536.0) 18.3(22.1) 20.3(18.6) 2.2(1.9)
26 水	メキシコ風ピラフ キャベツと玉ねぎのスープ フルーツゼリー (ぶどう)	米、サラダ油	むきえび、ウインナー	フルーツゼリー (ぶどう)、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 黄桃缶	牛乳 洋菓子 (ワッフルプレーン)	688.8(650.2) 19.0(17.2) 21.8(20.4) 1.8(1.5)
27 木 ○	ごはん とんかつの胡麻味噌かけ 付け合せ わかめとえのきのすまし汁	米、米粉 (パン粉)、ノンエッグマヨネーズドレッシング、上新粉、砂糖、サラダ油	豚ヒレ肉、赤味噌、わかめ	キャベツ、人参、ねぎ、えのきだけ、白ごま、パセリ	削り節、醤油、だし昆布、塩、みりん、ソース	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子 (ミニえびまるせん)	833.1(718.1) 31.7(27.1) 29.3(25.4) 1.8(1.5)
28 金 ○	ごはん 鮭のタルタルソース焼き 三色きんぴら炒め 大根の味噌汁	米、じゃが芋、タルタルソース (ノンエッグ)、砂糖、サラダ油	さけ、味噌、油揚げ、わかめ	大根、人参、ピーマン、ねぎ、白ごま、パセリ	削り節、醤油、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子 (あけびの実「ワッフル」ケーキ (プレーン))	698.4(644.5) 29.4(30.3) 27.5(24.6) 2.3(1.9)
29 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		
31 月 ○	中華飯 中華わかめスープ オレンジ	米、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	豚平、むきえび、わかめ	オレンジ、白菜、玉ねぎ、人参、もやし、たけのこ、ねぎ、えのきだけ	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 菓子 (ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子 (カリボテミ二)	503.4(441.0) 21.3(18.6) 14.4(13.1) 1.2(1.1)

◆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。