

令和3年6月分献立表

大府市公私立保育園
令和3年5月20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 熱やかとなるもの	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 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 オレンジ	牛乳 菓子(おこめりん ぐ)	573.2(504.1) 22.6(19.8) 18.7(16.6) 1.6(1.3)
2 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 バナナ	牛乳 ◆切り食パン(薄 切)・卵・小麦不使用 (米粉パウダー)・ バター、サラダ油、豆 乳、ワインナー)	604.5(565.9) 22.6(25.0) 17.2(15.4) 2.0(1.6)
3 木 ○	薄切り食パン いちごジャム ミネストローネスープ 野菜サラダ	薄切り食パン、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	ウインナー	キャベツ、人参、玉ねぎ、 きゅうり、パセリ	コンソメスープの素、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆ドーナツ (小麦粉、砂糖、サ ラダ油、牛乳、卵、 バター)	644.7(609.1) 18.5(17.4) 27.4(24.0) 2.2(1.9)
4 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 メロン	牛乳 菓子(古代米せんべ い)(2枚)	670.1(622.2) 29.3(27.6) 21.0(20.0) 2.3(1.9)
5 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		
7 月 ○	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、じゃが芋、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 にやく、ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほろほろ焼 き)	543.4(478.5) 26.8(23.2) 15.0(13.8) 3.0(2.4)
8 火 ○	夏野菜のカレーライス トマトときゅうりのサラダ ジョア(マスカット)(80ml)	米、砂糖、サラダ油	豚平 ジョア(マスカット)	トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、 人参、なす、コーンホール 缶、きゅうり、ピーマン	カレールー、酢、ソース、コ ンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ラスク(薄 切り食パン、バ ター、グラニュー 糖)	649.4(611.9) 19.5(23.0) 21.1(19.4) 2.1(1.8)
9 水 ○	坦々麺 ハムとコーンのサラダ フルーツゼリー(ぶどう)	中華そば、ノンエッグマヨ ネーズドレッシング、砂糖、 サラダ油	豚挽、赤味噌、ロースハム、 わかめ	フルーツゼリー(ぶどう)、 人参、キャベツ、きゅうり、 コーンホール缶、白ごま、生 姜	醤油、酒、中華スープの素、 酢、塩	牛乳 メロン	オレンジジュース 菓子(さくっとあら れ)	514.4(529.6) 17.6(18.7) 16.5(17.3) 3.2(2.7)
10 木 ○	ごはん 若鶏の甘辛煮 豆腐とえのきの味噌汁	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	若鶏、豆腐、味噌、油揚げ、 わかめ	玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピー マン、ピーマン、えのきた け、生姜	削り節、醤油、みりん、だし 昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーター ン)	628.4(574.8) 32.0(28.6) 19.2(18.4) 2.1(1.9)
11 金 ○	レーズンロール 白身魚のインド風から揚げ ごまだれサラダ 野菜スープ	レーズンロール、片栗粉、サ ラダ油、砂糖	ホキ	人参、玉ねぎ、もやし、きゅ うり、キャベツ、生姜、白ご ま、パセリ	醤油、酢、コンソメスープの 素、カレー粉、塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実 クッキー)	483.3(496.0) 22.0(25.3) 20.3(19.4) 2.7(2.3)
12 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		
14 月 ○	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め わかめとえのきのすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ねぎ、ピー マン、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(おにぎりせん べい(塩))	558.1(495.7) 24.6(21.4) 16.9(15.1) 2.1(1.8)
15 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(味しらべ)	584.6(587.4) 24.8(29.7) 23.7(21.5) 3.1(2.7)
16 水 ○	ウインナーズバグティ シーチキンサラダ 野菜ジュース(アップルキャロ ット)	スバグティ、砂糖、サラダ油	ウインナー、ツナ	野菜ジュース(アップルキャ ロット)、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 メロン	牛乳 ◆カリカリ トースト(薄切り食 パン、ノンエッグマ ヨネーズ、ベー コン)	785.5(706.7) 25.0(22.5) 36.9(31.3) 3.0(2.5)
17 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 菓子(ふんわりソフ トせん)	◆フルーツポンチ (バナナ、砂糖、み かん缶、パイン缶、 黄桃缶)	473.3(454.6) 14.4(15.0) 9.0(11.0) 1.7(1.5)
18 金 ○	梅鮭ごはん ごま和え 大根と人参の味噌汁	米、砂糖	さけ、味噌、しらす、わかめ	大根、人参、もやし、きゅ うり、ねぎ、さやいんげん、う め干し、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、 酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(アスパラガス ビスケット)	494.1(476.3) 21.0(23.6) 11.6(11.2) 3.0(2.5)
19 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		
21 月 ○	ごはん 肉じゃが 豆腐となすの味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油、砂 糖	豚平、豆腐、味噌、わかめ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人 参、なす、ねぎ、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほたほた焼 き)	613.6(544.6) 24.8(21.6) 16.4(14.9) 2.9(2.4)
22 火 ○	クロロール 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ コンスープ	クロロール、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 バナナ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	570.3(563.0) 27.6(29.7) 20.0(18.4) 3.1(2.7)
23 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 メロン	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)	590.7(522.4) 25.1(22.0) 21.6(18.9) 3.2(2.6)
24 木 ○	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト 玉ねぎとなすの味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	卵、豚挽、味噌、わかめ、ひ じき	トマト、人参、玉ねぎ、ね ぎ、なす、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆ふわふわき なこ(焼酎、砂糖、 サラダ油、きな粉、 塩)	603.3(534.9) 26.7(22.8) 19.9(17.5) 2.3(1.9)
25 金 ○	ごはん さばの塩焼き ごま和え わかめと人参のすまし汁	米、砂糖	さば、わかめ	人参、もやし、きゅうり、ね ぎ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、 塩、酒	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実)カ ドケーキ(ココア)	614.7(602.3) 26.3(29.9) 22.3(22.2) 1.7(1.6)
26 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		
28 月 ○	味ごはん 酢和え なすと人参の味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油	若鶏、味噌、ちくわ、油揚 げ、わかめ	人参、なす、きゅうり、もや し、ごぼう、こんにゃく、え のきたけ、干しいたけ	醤油、酢、削り節、だし昆 布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(カリボテミ ニ)	532.9(468.1) 22.4(19.5) 13.7(12.5) 2.7(2.2)
29 火 ○	ごはん 豆腐のくす煮 中華和え 野菜ジュース(紫の野菜)	米、砂糖、サラダ油、片栗 粉、ごま油	豆腐、鶏挽、ツナ、ひじき	野菜ジュース(紫の野菜)、 もやし、人参、きゅうり、玉 ねぎ、ねぎ、しめじ、コー ンホール缶	醤油、酢、酒、みりん	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)	542.2(517.9) 16.7(16.9) 12.6(13.9) 1.4(1.2)
30 水	チキンライス キャベツと玉ねぎのスープ メロン	米、サラダ油	若鶏、ウインナー	メロン、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 バナナ	シャーベット(ピー チ)	420.4(467.3) 10.9(17.4) 8.9(11.7) 1.2(1.1)

◆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。