

# 令和3年7月分献立表

大府市公立保育園  
令和3年5月24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 木 ○	ごはん 大豆の五目煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	大豆、豚挽、味噌、ちくわ、油揚げ、ひじき、わかめ	こんにゃく、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	削り節、だし昆布、醤油	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おこめリン グ)	532.7(471.6) 25.0(21.7) 15.0(13.6) 2.7(2.2)
2 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 黄桃缶	牛乳 菓子(ミレービスケッ ト)	670.0(600.4) 29.3(25.1) 23.9(21.0) 2.4(2.0)
3 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		
5 月 ○	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(ほろほろ焼 き)	576.4(504.9) 24.1(21.1) 20.6(18.2) 1.5(1.2)
6 火 ○	なす味噌丼 シーチキンサラダ 人参とわかめのすまし汁	米、砂糖、サラダ油	豚挽、ツナ、赤味噌、わかめ	なす、玉ねぎ、きゅうり、 キャベツ、人参、ねぎ	りんご酢、削り節、醤油、 酒、だし昆布、塩	牛乳 メロン	牛乳 ◆じゃが芋も ち(じゃが芋、片栗 粉、砂糖、サラダ 油、醤油、酒、みり ん、塩)	676.2(593.0) 25.7(22.6) 22.7(19.8) 2.7(2.2)
7 水 ○	カレーそぼろごはん 中華わかめスープ 天の川ゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油	鶏挽、わかめ	天の川ゼリー、玉ねぎ、コー ンホール缶、人参、ねぎ、え のきたけ、干しいたけ	醤油、中華スープの素、コン ソメスープの素、カレー粉、 塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 洋菓子(おまdeお 重さまらト)	528.5(501.3) 16.7(15.2) 17.5(16.9) 1.2(1.0)
8 木 ○	ロールパン ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	ロールパン、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(おこさません べい)	牛乳 菓子(ハッピーター ン)	515.6(507.9) 21.6(20.2) 21.8(20.2) 2.4(2.2)
9 金 ○	ごはん あじの香味焼き 拌三絲 玉ねぎと人参の味噌汁	米、春雨、片栗粉、サラダ 油、砂糖、ごま油	あじ、味噌、わかめ	人参、玉ねぎ、きゅうり、ね ぎ、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、 酢、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実 クッキー)	596.4(545.0) 24.4(23.0) 17.6(16.8) 2.4(2.0)
10 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		
12 月 ○	ごはん 三色青梗肉絲 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、だれのこ、ね ぎ、えのきたけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、 塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(えびちび)	527.5(481.5) 20.6(18.6) 16.7(14.9) 1.3(1.1)
13 火 ○	菜飯 豚汁 メロン	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌	メロン、大根、玉ねぎ、人 参、ごぼう、ねぎ	菜飯の素	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆とうもろこし(と うもろこし、塩)	515.0(474.0) 17.9(16.1) 14.2(13.0) 1.6(1.4)
14 水 ○	夏野菜のカレーライス マカロニサラダ 飲むヨーグルト	米、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	飲むヨーグルト、豚平、ツナ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、 きゅうり、ピーマン	カレールー、ソース、コンソ メスープの素、塩	牛乳 オレンジ	フローズンゼリー (白桃)	600.1(591.3) 13.0(14.4) 16.1(16.8) 1.9(1.7)
15 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(たべっ子ペイ ビー)	◆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)	384.4(461.0) 14.6(16.9) 14.8(17.8) 2.0(1.9)
16 金 ○	ごはん さわらのごま味噌かけ キャベツときゅうりのナムル 豆腐とねぎのすまし汁	米、砂糖、ごま油	さわら、豆腐、ミックス味 噌、わかめ	キャベツ、人参、ねぎ、きゅ うり、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、み りん、中華スープの素、酒、 塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	604.9(558.6) 28.0(26.4) 16.4(15.7) 1.9(1.6)
17 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		
19 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 メロン	牛乳 菓子(アスパラガス ビスケット)	579.4(528.5) 24.8(22.0) 16.8(15.3) 2.7(2.2)
20 火 ○	しらすコーンごはん キャベツ入り豚汁 すいか	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌、しらす	すいか、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 菓子(ぶんわりソフ トせん)	牛乳 ◆ワナ入り バター(米粉が (バター用)、豆 乳、ワナ、サラダ 油)	564.0(508.9) 22.6(20.0) 15.8(15.2) 2.3(2.0)
21 水 ○	冷やし天ぷらうどん(卵なし) ごまだれサラダ ヨーグルト	白玉うどん、片栗粉、上新 粉、サラダ油、砂糖	ヨーグルト、若鶏、わかめ	人参、玉ねぎ、もやし、きゅ うり、キャベツ、ピーマン、 生姜、白ごま	醤油、削り節、酢、だし昆 布、みりん、塩	牛乳 オレンジ	野菜ジュース(アッ プルキャロット) 菓子(ミニえびまる せん)	492.3(509.5) 15.5(16.5) 9.1(11.6) 2.4(2.1)
24 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		
26 月 ○	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナの和え物 豆腐とえのきのすまし汁	米、砂糖	若鶏、豆腐、ツナ、わかめ	キャベツ、きゅうり、ねぎ、 えのきたけ、白ごま	酢、醤油、削り節、酒、だし 昆布、みりん、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(ぼたぼた焼 き)	588.2(534.4) 29.8(26.0) 16.5(15.0) 1.6(1.3)
27 火 ○	ロールパン 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ コーンスープ	ロールパン、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 黄桃缶	牛乳 菓子(ほしたべよ)	570.3(547.3) 27.6(24.6) 20.0(18.3) 3.1(2.7)
28 水 ○	冷やし中華 フルーツゼリー(りんご)	中華そば、砂糖、ごま油	ロースハム	フルーツゼリー(りんご)、 もやし、コーンホール缶、ト マト、きゅうり	醤油、酢、中華スープの素、 塩	牛乳 菓子(おこさません べい)	牛乳 ◆五平餅 (米、砂糖、赤味 噌、白ごま、みり ん)	617.0(565.2) 21.8(19.7) 13.4(12.3) 2.6(2.2)
29 木 ○	ごはん 野菜炒め なすと玉ねぎの味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油	ウインナー、味噌、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、なす、人 参、ピーマン	削り節、だし昆布、醤油、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ラスク(薄切り食 パン、バター、グラ ニュー糖)	606.6(527.0) 21.5(18.8) 19.9(17.5) 2.4(2.0)
30 金 ○	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 メロン	牛乳 菓子(あけびの実バ ンケーキ(ココア)	596.7(547.1) 25.0(22.2) 16.3(15.7) 2.8(2.3)
31 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		

◆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。