

# 令和3年8月分献立表

大府市公立保育園  
令和3年7月1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	赤色の食品	緑色の食品				
		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	調味料・その他			
2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(おこめリング)	518.6(460.3) 22.4(19.6) 12.4(11.5) 2.7(2.2)
3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、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、パセリ、にんにく	コンソメスープの素、酒、カレー粉、塩	牛乳 メロン	牛乳 ◆とうもろこし(とうもろこし、塩)	448.9(441.0) 23.9(22.1) 20.9(19.1) 1.7(1.5)
4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、えのきたけ	ソース、中華スープの素、花かつお、塩	牛乳 ぶどう	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	434.4(477.9) 14.9(16.1) 7.4(10.1) 1.5(1.3)
5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、砂糖、片栗粉、サラダ油	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 菓子(たべっ子パイビー)	◆ヨーグルト和え(ヨーグルト、砂糖、バナナ、黄桃缶、パイナップル、みかん缶)	475.0(507.5) 18.8(19.4) 9.6(12.9) 2.1(1.9)
6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 オレンジ	牛乳 菓子(ミレービスケット)	486.1(442.7) 20.6(18.3) 11.4(10.9) 2.7(2.3)
7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		
10火	夏野菜のカレーライス マカロニサラダ 野菜ジュース(野菜生活)	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	豚平、ツナ	野菜ジュース(野菜生活)、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 メロン	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	629.4(564.0) 18.8(17.3) 24.3(21.2) 2.0(1.6)
11水	スバゲティミートソース 野菜ジュース(アップルキャロット)	スバゲティ、サラダ油、砂糖	豚挽	野菜ジュース(アップルキャロット)、玉ねぎ、人参、ピーマン	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(アスパラガスビスケット)	583.5(547.9) 19.2(17.5) 18.4(16.6) 1.9(1.7)
12木	シーチキンごはん キャベツと玉ねぎのスープ 黄桃缶	米	ツナ、ウインナー	黄桃缶、人参、キャベツ、玉ねぎ、コーンホール缶、パセリ	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(さくっとあられ)	牛乳 菓子(ハッピーターン)	561.3(518.9) 16.3(14.9) 17.2(15.8) 2.0(1.6)
13金	いなり寿司 わかめスープ フルーツゼリー(りんご)	いなり寿司	わかめ	フルーツゼリー(りんご)、人参	コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子(ミニえびまるせん)	708.9(715.9) 20.1(20.2) 20.5(20.5) 4.2(4.0)
14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		
16月	ごはん 三色青肉糸 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、だれのこ、コーンホール缶、生姜	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(味しらべ)	587.2(537.0) 21.8(19.8) 16.8(15.1) 2.3(1.9)
17火	ごはん 豚汁 酢和え	米、じゃが芋、砂糖、春雨、サラダ油	豚平、赤味噌	大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、もやし、ごぼう、ねぎ	酢、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(えびちび)	536.1(478.1) 16.7(15.1) 13.4(12.3) 1.8(1.6)
18水	冷麦 やさしいゼリー	ひやむぎ、砂糖	ツナ	やさしいゼリー、トマト、きゅうり、干しいたけ	醤油、削り節、みりん、だし昆布、塩	牛乳 メロン	牛乳 ◆五平餅(醤油だれ)(米、砂糖、醤油、酒、みりん、白ごま、片栗粉)	564.3(517.7) 21.5(19.6) 12.7(11.7) 4.1(3.3)
19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	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、菜飯の素、中華スープの素、塩	牛乳 ぶどう	牛乳 ◆コーンマヨトースト(薄切り食パン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サ、コーンホール缶)	687.7(629.2) 30.6(26.6) 25.8(22.5) 2.7(2.3)
20金	ごはん さけの味噌焼き ごまだれサラダ 豆腐と人参のすまし汁	米、砂糖、ごま油、サラダ油	さけ、豆腐、味噌、わかめ	人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、削り節、酢、だし昆布、みりん、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	560.7(515.5) 28.5(26.8) 14.1(13.5) 2.3(1.9)
21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		
23月	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 菓子(ほしたべよ)	637.6(575.5) 26.0(23.0) 19.8(17.5) 2.5(2.1)
24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 黄桃缶	牛乳 ◆ポテトフライ(じゃが芋、サラダ油、塩)	687.9(610.8) 22.5(19.6) 25.0(21.6) 1.5(1.2)
25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 オレンジ	いちごのアイス	528.5(546.2) 11.4(13.1) 15.2(17.6) 2.0(1.7)
26木	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、こんにゃく、ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 ぶどう	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ドレッシング、バター)	675.3(619.3) 29.3(25.6) 21.4(18.9) 3.5(3.0)
27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 野菜スープ	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、ロースハム	人参、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 メロン	牛乳 菓子(あげびの実バウドケーキ)(1枚)	547.0(532.6) 22.8(21.3) 27.8(25.5) 2.4(2.1)
28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		
30月	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(おにぎりせんべい・塩)	598.9(545.3) 32.0(28.6) 17.1(16.3) 2.2(2.0)
31火	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 メロン	牛乳 菓子(カリボテミ)	552.8(494.3) 24.0(21.2) 18.4(16.3) 2.0(1.6)

◆は手作りおやつです。

※日にちの欄に〇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。