



令和3年9月分献立表



大府市公私立保育園
令和3年8月11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 熱や力となるもの	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 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、きゅうり、トマト、 コーンホール缶	醤油、酢、中華スープの素、 塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆クワ入パナケーキ （乳・卵・小麦不使用） （米粉パナケーキ（バナナ用）、 サラダ油、豆乳、クワ）	592.5(557.0) 22.6(25.0) 15.8(14.3) 2.5(2.0)
2 木 ○	クロロール じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	クロロール、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）	◆フルーツボンチ（パ ナナ、みかん缶、黄 桃缶、パイン缶、砂 糖）	366.1(394.8) 13.3(15.0) 13.6(15.4) 2.0(1.8)
3 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 ふどう	牛乳 菓子（ほろほろ焼 き）	540.0(513.9) 27.5(25.8) 17.1(16.4) 1.5(1.3)
4 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		
6 月 ○	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、豚挽、味噌、油揚げ、 ひじき、わかめ	大根、こんにゃく、人参、ご ぼう、ねぎ	削り節、だし昆布、醤油	牛乳 ふどう	牛乳 菓子（アスパラガス ビスケット）	565.7(527.7) 24.5(21.4) 16.2(14.8) 2.3(1.9)
7 火 ○	ごはん とんかつの胡麻味噌かけ 付け合せ わかめと人参のすまし汁	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、白ご ま、パセリ	削り節、醤油、だし昆布、 塩、みりん、ソース	牛乳 菓子（おこさません べい）	牛乳 菓子（えびちび）	824.1(723.4) 32.0(27.7) 27.3(23.5) 2.0(1.8)
8 水 ○	ウインナーズパグティ シーチキンサラダ ヨーグルト	スパグティ、砂糖、サラダ油	ヨーグルト、ウインナー、ツ ナ	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 オレンジ	オレンジジュース 菓子（さくっとあら れ）	592.0(583.5) 18.2(18.9) 23.2(22.6) 2.3(1.9)
9 木 ○	ごはん すき焼き風煮 わかめとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豚平、焼き豆腐、味噌、わか め	白菜、ねぎ、人参、糸こんに ゃく、えのきたけ、干しい たけ	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ふわふわきなこ （焼麩、砂糖、サラ ダ油、きな粉、塩）	627.8(570.3) 28.1(29.1) 20.6(18.1) 3.1(2.5)
10 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 ふどう	牛乳 菓子（あけびの実 クッキー）	550.9(518.9) 21.6(19.0) 18.1(16.9) 2.6(2.1)
11 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		
13 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 オレンジ	牛乳 菓子（古代米せんべ い）（2枚）	607.6(546.4) 24.8(21.7) 18.8(17.3) 2.8(2.4)
14 火 ○	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 ふどう	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、バナナパウ ダ）	606.4(588.3) 18.5(17.5) 25.6(22.6) 2.2(2.0)
15 水 ○	醤油ラーメン ごま和え	中華そば、砂糖、ごま油	ロースハム、わかめ	もやし、きゅうり、キャベ ツ、人参、コーンホール缶、 ねぎ、白ごま	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆アップル ケーキ（米粉パナ、 砂糖、サラダ油、豆 乳、りんご）	490.0(461.5) 18.0(21.1) 13.2(12.2) 2.0(1.6)
16 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（ふんわりソフ トせん）	牛乳 菓子（ミニえびまる せん）	649.9(573.7) 20.1(17.7) 21.8(19.4) 1.3(1.2)
17 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（ハッピーター ン）	583.9(532.5) 24.0(22.5) 15.9(15.1) 2.4(2.0)
18 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		
21 火 ○	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん 玉ねぎと油揚げの味噌汁 十五夜ものがたり	米、さつま芋、砂糖、サラ ダ油	豚平、味噌、油揚げ	玉ねぎ、人参、ごぼう、ね ぎ、しめじ、十五夜ものがた り	醤油、削り節、だし昆布、 酒、塩	牛乳 りんご	牛乳 和菓子（うさぎまん じゅう）	607.1(562.6) 22.9(20.3) 12.1(11.3) 2.3(1.9)
22 水 ○	和風カレーうどん ヨーグルト（白桃）	白玉うどん、片栗粉、サラ ダ油	ヨーグルト（白桃）、豚平、 油揚げ	玉ねぎ、人参、ねぎ	カレールー、削り節、醤油、 だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ピザトースト（食 パン、とろけるチーズ、パ ン、玉ねぎ、赤ピーマン、 黄ピーマン、トマトチャッ プ）	644.9(627.9) 25.5(28.3) 22.4(20.8) 3.2(2.8)
24 金 ○	米粉ロール 鮭のタルタルソース焼き キャベツとコーンの炒め物 野菜スープ	米粉ロール、タルタルソー ス（ノンエッグ）、サラダ油	さけ	キャベツ、玉ねぎ、人参、 コーンホール缶、パセリ	コンソメスープの素、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子（あけびの実パ ナケーキ）（ココア）	497.0(482.4) 24.2(22.0) 23.7(22.3) 1.8(1.6)
25 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		
27 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 りんご	牛乳 菓子（ほしたべよ）	587.9(529.5) 25.2(21.8) 17.0(15.2) 2.3(1.9)
28 火 ○	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、たけのこ、ね ぎ、えのきたけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、 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）	563.0(536.7) 19.3(22.3) 20.3(18.8) 1.4(1.2)
29 水	チキンライス かぼちゃと玉ねぎのスープ ヨーグルト	米、サラダ油	ヨーグルト、若鶏	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、 コーンホール缶、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 オレンジ	シャーベット（ふど う玉）	460.6(482.1) 12.0(13.6) 7.0(10.4) 1.4(1.2)
30 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（たべっ子パイ ビー）	牛乳 菓子（味しらべ）	524.3(547.2) 22.4(21.5) 19.8(19.6) 2.7(2.5)

◆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。