



令和3年10月分献立表



大府市公私立保育園
令和3年8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 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 金 ○	さんまの蒲焼風ごはん 酢和え 大根とわかめの味噌汁	米、砂糖、片栗粉、サラダ油、春雨	さんま、味噌、わかめ	大根、きゅうり、人参、もやし、ねぎ、白ごま、生姜	醤油、酢、削り節、だし昆布、塩、みりん	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	691.5(669.3) 24.2(23.2) 26.6(25.2) 2.9(2.4)
2 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		
4 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、里芋、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 オレンジ	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	594.6(530.4) 26.8(23.3) 15.5(14.3) 3.1(2.5)
5 火 ○	ごはん 麻婆豆腐 酢和え 野菜ジュース(アップルキャロット)	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	野菜ジュース(アップルキャロット)、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 バナナ	牛乳 ◆さつま芋蒸しパン(さつま芋、米粉パウダー(1/2杯用)、サラダ油、豆乳、塩)	695.0(635.6) 23.7(25.6) 20.3(17.9) 1.6(1.3)
6 水 ○	長崎ちゃんぽん フルーツゼリー(ぶどう)	中華そば、サラダ油	豚平	フルーツゼリー(ぶどう)、キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、たけのこ、生姜	醤油、中華スープの素、酒、塩	牛乳 りんご	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、赤味噌、白ごま、みりん)	583.7(527.2) 20.0(17.4) 14.4(13.1) 1.9(1.6)
7 木 ○	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト 玉ねぎとえのきの味噌汁	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、えのきたけ、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(ハッピーターン)	587.3(525.1) 24.5(21.3) 18.2(16.6) 2.2(1.8)
8 金 ○	ごはん さけの味噌焼き ほうれん草のごま和え 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	ほうれん草、人参、ねぎ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、みりん、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	581.9(562.9) 29.2(32.4) 16.9(16.3) 1.7(1.4)
9 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		
11 月 ○	中華飯 キャベツの中華スープ オレンジ	米、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	豚平、むきえび	白菜、オレンジ、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(おこめリング)	490.2(444.1) 20.5(18.0) 12.7(11.7) 1.2(1.0)
12 火 ○	ごはん おでん ごま和え	米、里芋、砂糖、サラダ油	厚揚げ、はんぺん、豚挽、赤味噌	大根、人参、もやし、こんにゃく、きゅうり、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	◆ヨーグルト和え(砂糖、ヨーグルト、黄桃缶、バナナ、みかん缶、パイン缶)	502.0(483.5) 16.3(16.6) 7.8(10.1) 2.3(2.0)
13 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 りんご	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	434.4(461.4) 14.9(16.0) 7.4(10.0) 1.5(1.3)
14 木 ○	ミルクロール 米粉のパンフキンシチュー シーチキンサラダ	ミルクロール、砂糖、サラダ油	若鶏、ツナ、豆乳	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、キャベツ、コーンクリーム缶、きゅうり	米粉のクリームシチュー、りんご酢、塩、コンソメスープの素	牛乳 バナナ	牛乳 ◆栗蒸しカステラ(小麦粉、砂糖、バター、卵、栗甘露煮、牛乳、バニラエッセンス)	674.3(632.8) 25.3(27.7) 27.0(24.0) 2.7(2.3)
15 金 ○	ごはん あじの香味焼き 呉汁	米、サラダ油、片栗粉	あじ、豚平、豆乳、大豆、味噌	大根、玉ねぎ、人参、ねぎ、ごぼう、にんにく	削り節、醤油、だし昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	619.7(559.6) 29.1(26.6) 18.1(16.4) 2.3(1.9)
16 土	いなり寿司 やさしいゼリー	いなり寿司		やさしいゼリー		ヨーグルト		
18 月 ○	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとツナの和え物 豆腐と人参の味噌汁	米、砂糖	若鶏、豆腐、味噌、ツナ、わかめ	キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、白ごま	酢、削り節、醤油、酒、だし昆布、みりん、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ミレービスケット)	617.6(547.9) 32.1(27.5) 17.7(16.0) 2.5(2.1)
19 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 バナナ	牛乳 ◆アップルケーキ(米粉パウダー(1/2杯用)、りんご、砂糖、サラダ油、豆乳)	617.4(562.0) 24.8(26.4) 17.2(15.4) 1.9(1.6)
20 水 ○	味噌煮込みうどん 中華和え	白玉うどん、砂糖、サラダ油、ごま油	豚平、赤味噌、かまぼこ、ツナ、油揚げ	白菜、もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、コーンホール缶	削り節、醤油、だし昆布、酢	牛乳 りんご	牛乳 ◆ふかし芋(さつま芋、塩)	534.7(473.5) 23.4(20.1) 14.9(13.5) 3.4(2.8)
21 木 ○	ミルクロール 白身魚のコーン揚げ 野菜サラダ さつま芋とじゃが芋のスープ	ミルクロール、さつま芋、小麦粉、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	ホキ、ロースハム、卵、ちくわ	キャベツ、人参、コーンクリーム缶、きゅうり、パセリ	ソース、コンソメスープの素、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	643.8(606.8) 24.4(23.6) 28.5(25.8) 3.1(2.7)
22 金 ○	わかめごはん ごま和え キャベツ入り豚汁 みかん	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	豚平、赤味噌	みかん、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、白ごま、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、わかめご飯の素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実(カドケキ)かぼちゃ)	607.6(579.3) 22.6(25.0) 16.6(15.9) 2.0(1.6)
23 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		
25 月 ○	味ごはん ごまだれサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、若鶏、味噌、ツナ、油揚げ、わかめ	人参、玉ねぎ、もやし、ごぼう、きゅうり、キャベツ、こんにゃく、生姜、白ごま、干しいたけ	醤油、削り節、酢、だし昆布、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(えびちび)	543.4(487.9) 24.8(21.4) 15.1(13.6) 3.1(2.6)
26 火 ○	ごはん とんかつの胡麻味噌かけ 付け合せ 中華わかめスープ	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、ごま油	豚ヒレ肉、赤味噌、わかめ	キャベツ、人参、ねぎ、えのきたけ、白ごま、パセリ	中華スープの素、塩、みりん、ソース	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	827.0(715.3) 28.6(24.7) 28.5(24.6) 1.6(1.4)
27 水	カレーライス ハムとコーンのサラダ かぼちゃプリン	米、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	豚平、ロースハム	かぼちゃプリン、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーンホール缶	カレールー、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 洋菓子(マドレーヌ)	776.2(727.1) 21.7(24.7) 33.9(30.8) 2.4(2.0)
28 木 ○	菜飯 筑前煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、里芋、砂糖、サラダ油	若鶏、ちくわ、味噌	大根、こんにゃく、人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、菜飯の素	牛乳 りんご	牛乳 ◆フレンチトースト(食パン、砂糖、卵、牛乳)	624.5(569.8) 28.8(25.4) 13.8(13.2) 3.5(2.9)
29 金 ○	ごはん さばの味噌煮(トマトケチャップで減塩) 拌三絲 わかめと人参のすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ油	さば、ロースハム、白甘みそ、赤味噌、わかめ	人参、きゅうり、ねぎ、生姜	トマトケチャップ、醤油、削り節、だし昆布、酒、みりん、酢、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おにぎりせんべい・塩)	644.1(589.3) 27.7(26.0) 19.6(18.9) 2.3(2.0)
30 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		

◆は手作りおやつです。

※白にちの欄に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。