



令和3年11月分献立表



大府市公私立保育園
令和3年10月5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月 ○	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、系こんにゃく、えのきたけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ほしたべよ)	611.5(548.4) 26.4(22.8) 16.9(15.1) 3.4(2.8)
2火 ○	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 ◆大学芋(さつま芋、砂糖、サラダ油、黒ゴマ、醤油)	648.2(560.3) 24.5(21.2) 19.9(17.5) 2.7(2.2)
4木 ○	コッペパン じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	コッペパン、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 りんご	◆ヨーグルト和え(ヨーグルト、砂糖、バナナ、黄桃缶、みかん缶、パイナップル)	364.0(399.0) 14.0(15.3) 12.7(14.3) 2.1(1.9)
5金 ○	ごはん さわらのごま味噌かけ ほうれん草のおひたし 豆腐とねぎのすまし汁	米、砂糖	さわら、豆腐、ミックス味噌、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(味しらべ)	604.6(584.7) 28.4(31.7) 15.4(15.0) 2.1(1.8)
6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		
8月 ○	ごはん 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖	豚平、豆腐、味噌、わかめ	玉ねぎ、系こんにゃく、人参、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(ほろほろ焼き)	558.1(490.2) 24.8(21.6) 16.0(14.6) 2.4(2.0)
9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 ◆ウイダーソール(乳・卵・小麦不使用)(米粉パウダー(パンケーキ用、サラダ油、豆乳、ウインナー))	624.6(567.8) 26.7(28.0) 20.4(18.0) 2.3(1.8)
10水 ○	坦々麺 ハムとコーンのサラダ ヨーグルト(いちご)	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	ヨーグルト(いちご)、豚挽、赤味噌、ロースハム、わかめ	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 りんご	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	515.2(526.2) 17.6(18.2) 16.0(16.8) 3.2(2.7)
11木 ○	クロワッサン 米粉のパンキンシチュー キャベツとツナの和え物	クロワッサン、砂糖、サラダ油	若鶏、豆乳、ツナ、わかめ	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、白ごま	米粉のクリームシチューウ、酢、塩、コンソメスープの素	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆スイートポテト(さつま芋、砂糖、バター、牛乳、卵、みりん)	610.9(552.8) 19.6(17.7) 29.0(26.1) 2.4(2.0)
12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 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)	550.9(524.8) 21.6(24.1) 18.1(16.9) 2.6(2.1)
13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		
15月 ○	洋風ちらしずし ごまだれサラダ かまぼこと人参のすまし汁	米、砂糖	ツナ、かまぼこ	人参、きゅうり、もやし、コーンホール缶、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、酢、削り節、だし昆布、塩、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 洋菓子(お米de国産りんごのタルト)	550.9(500.4) 19.8(17.6) 14.6(13.7) 2.6(2.1)
16火 ○	わかめごはん 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、わかめご飯の素、塩	牛乳 りんご	牛乳 ◆ピザトースト(食パン、とけるチーズ、ベーコン、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマトケチャップ)	650.7(596.7) 22.0(20.2) 19.2(18.1) 2.6(2.4)
17水 ○	スバゲティミートソース りんごサラダ ジョア(マスカット)	スバゲティ、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油、砂糖	豚挽、ジョア(マスカット)	玉ねぎ、キャベツ、人参、りんご、ピーマン、きゅうり	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆豆腐のもちもちきな粉ケーキ(上新粉、砂糖、片栗粉、サラダ油、豆腐、きな粉、ベーキングパウダー)	677.0(615.8) 23.6(26.0) 27.4(23.5) 2.1(1.7)
18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(アスパラガスビスケット)	665.6(589.4) 20.8(18.4) 21.2(18.8) 1.5(1.3)
19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(ほたばた焼き)	488.4(469.7) 23.8(21.6) 22.3(20.3) 2.2(1.9)
20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		
22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 りんご	牛乳 菓子(ミレービスケット)	621.4(571.7) 32.4(28.7) 18.4(17.6) 2.2(2.0)
24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	牛乳 洋菓子(クレープ(みかん))	622.6(573.3) 17.4(15.8) 19.6(18.3) 2.1(1.7)
25木 ○	ごはん 栄養すいとん みかん	米、白玉粉、小麦粉、サラダ油	若鶏、むきえび、油揚げ	みかん、白菜、人参、ほうれん草、干しいたけ	薄口醤油、削り節、みりん、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	566.1(541.8) 21.0(23.6) 12.4(12.0) 1.4(1.2)
26金 ○	ごはん さばの塩焼き ごま和え わかめと人参の味噌汁	米、砂糖	さば、味噌、わかめ	人参、もやし、きゅうり、ねぎ、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、塩、酒	牛乳 りんご	牛乳 菓子(あけびの実(カドケーキ)(りんご))	628.0(590.6) 27.2(25.4) 22.8(22.4) 2.5(2.2)
27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		
29月 ○	味ごはん 酢和え 大根とわかめの味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油	若鶏、味噌、油揚げ、ちくわ、わかめ	人参、大根、きゅうり、もやし、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、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(えびちび)	543.6(484.1) 22.3(19.6) 13.9(12.7) 3.0(2.5)
30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 バナナ	牛乳 菓子(おにぎりせんべい・塩)	541.2(533.9) 26.8(29.0) 19.9(18.3) 2.8(2.4)

◆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。