



# 令和4年1月分献立表



大府市公私立保育園  
令和3年11月30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			
4火	シーチキンごはん わかめスープ 黄桃缶	米	ツナ、わかめ	黄桃缶、人参、コーンホール缶	醤油、酒、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(ほろほろ焼き)	611.5(548.4) 26.4(22.8) 16.9(15.1) 3.4(2.8)
5水	スパゲティミートソース りんごサラダ	スパゲティ、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油、砂糖	豚挽	玉ねぎ、キャベツ、人参、りんご、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(たべっ子パイビー)	牛乳 菓子(ハッピーターン)	648.2(560.3) 24.5(21.2) 19.9(17.5) 2.7(2.2)
6木	カレーライス ごまだれサラダ 野菜ジュース(紫の野菜)	米、じゃが芋、サラダ油、砂糖	豚平	野菜ジュース(紫の野菜)、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、生姜、白ごま	カレールー、醤油、酢、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 りんご	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	364.0(399.0) 14.0(15.3) 12.7(14.3) 2.1(1.9)
7金	大根とさんまの炊き込みごはん キャベツときゅうりのナムル 豆腐とねぎの味噌汁	米、ごま油、サラダ油	豆腐、さんま(味付)、味噌、わかめ	キャベツ、大根、ねぎ、きゅうり、生姜、人参	削り節、醤油、酒、だし昆布、中華スープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	604.6(584.7) 28.4(31.7) 15.4(15.0) 2.1(1.8)
8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 りんご	牛乳 ◆焼き芋(さつま芋)	558.1(490.2) 24.8(21.6) 16.0(14.6) 2.4(2.0)
12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 いちご	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	624.6(567.8) 26.7(28.0) 20.4(18.0) 2.3(1.8)
13木	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト 野菜スープ	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	卵、豚挽、ひじき	トマト、キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、干しいたけ、パセリ	醤油、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆揚げパン (バターロール、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	515.2(526.2) 17.6(18.2) 16.0(16.8) 3.2(2.7)
14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 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	610.9(552.8) 19.6(17.7) 29.0(26.1) 2.4(2.0)
15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		
17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 りんご	牛乳 菓子(おにぎりせんべい・塩)	550.9(500.4) 19.8(17.6) 14.6(13.7) 2.6(2.1)
18火	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 ◆野菜マフィン (米粉パウダー(パンケーキ用)、じゃが芋、人参、豆乳、砂糖)	550.9(500.4) 19.8(17.6) 14.6(13.7) 2.6(2.1)
19水	キャベツたっぷりラーメン ハムとコーンのサラダ やさしいゼリー	中華そば、ノンエッグマヨネーズドレッシング、ごま油、サラダ油	豚挽、ロースハム	やさしいゼリー、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、コーンホール缶、白ごま、生姜	中華スープの素、醤油、酒、塩	牛乳 いちご	牛乳 ◆五平餅(米、赤味噌、砂糖、白ごま、みりん)	650.7(596.7) 22.0(20.2) 19.2(18.1) 2.6(2.4)
20木	ミルクロール 豚ヒレとレバーのカレーフライ 付け合せ コーンスープ	ミルクロール、米粉(パン粉)、ノンエッグマヨネーズドレッシング、上新粉、サラダ油、砂糖	豚ヒレ肉、豚レバー	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーンホール缶、パセリ	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、カレー粉、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	677.0(615.8) 23.6(26.0) 27.4(23.5) 2.1(1.7)
21金	ごはん あじの香味焼き ごま和え 呉汁	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	あじ、豚平、豆乳、大豆、味噌	人参、もやし、きゅうり、大根、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、白ごま、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 りんご	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)
22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		
24月	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 オレンジ	牛乳 菓子(えびちび)	621.4(571.7) 32.4(28.7) 18.4(17.6) 2.2(2.0)
25火	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、糸こんにゃく、人参、ねぎ、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 いちご	牛乳 ◆ラスク(薄切食パン、バター、グラニュー糖)	621.4(571.7) 32.4(28.7) 18.4(17.6) 2.2(2.0)
26水	メキシコ風ピラフ さつま芋のスープ ヨーグルト(いちご)	米、さつま芋、サラダ油	ヨーグルト(いちご)、むきえび、ロースハム、ウインナー	玉ねぎ、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 りんご	牛乳 洋菓子(マドレーヌ)	622.6(573.3) 17.4(15.8) 19.6(18.3) 2.1(1.7)
27木	ごはん 豆腐の小判揚げ ごまだれサラダ 野菜ジュース(野菜生活)	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(野菜生活)、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 バナナ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	566.1(541.8) 21.0(23.6) 12.4(12.0) 1.4(1.2)
28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 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実「リウド」ケーキ(メープル))	628.0(590.6) 27.2(25.4) 22.8(22.4) 2.5(2.2)
29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		
31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、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 りんご	牛乳 菓子(カリボテミ)	520.9(462.4) 20.6(17.8) 13.9(12.7) 2.8(2.3)

◆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。