



# 令和4年6月分献立表



大府市公私立保育園  
令和4年4月25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 水 ○	スパゲティミートソース 野菜サラダ 野菜ジュース(アプルキャロット)	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	野菜ジュース(アプルキャ ロット)、玉ねぎ、キャベ ツ、人参、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 メロン	牛乳 菓子(アスパラガス ビスケット)	648.7(593.3) 19.9(18.1) 24.4(21.4) 2.1(1.7)
2 木 ○	ごはん 麻婆豆腐 酢和え 歯と口の健康習慣ゼリー	米、砂糖、春雨、サラダ油、 片栗粉、ごま油	豆腐、豚挽、味噌	歯と口の健康習慣ゼリー、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 菓子(ふんわりソフ トせん)	牛乳 ◆ドーナツ (小麦粉、砂糖、サ ラダ油、牛乳、卵、 ベーキングパウ ダー)	738.7(634.3) 23.8(20.6) 25.1(21.8) 1.4(1.2)
3 金 ○	ごはん さわらのごま味噌かけ ごまだれサラダ 豆腐とねぎのすまし汁	米、砂糖	さわら、豆腐、ミックス味 噌、ツナ、わかめ	人参、もやし、きゅうり、 キャベツ、ねぎ、白ごま、生 姜	醤油、削り節、酢、だし昆 布、みりん、酒、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(古代米せんべ い)(2枚)	644.8(604.5) 29.1(26.9) 20.3(19.4) 2.2(1.9)
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 ○	味ごはん ごま和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	人参、もやし、きゅうり、玉 ねぎ、ごぼう、ねぎ、こん にゃく、白ごま、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほろほろ焼 き)	484.4(431.3) 21.6(19.1) 14.1(13.0) 2.8(2.3)
7 火 ○	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 バナナ	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、 ベーコン)	670.2(612.7) 26.7(28.2) 26.4(22.9) 2.6(2.1)
8 水 ○	焼きそば 中華わかめスープ ソファール(アプル)	焼きそば、サラダ油、ごま油	ソファール(アプル)、豚 平、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、 ピーマン、ねぎ、えのきだけ	ソース、中華スープの素、花 かつお、塩	牛乳 メロン	オレンジジュース 菓子(さくっとあら れ)	454.4(481.4) 13.4(14.9) 6.7(9.3) 1.5(1.3)
9 木 ○	クロロール 白身魚のコーン揚げ 野菜サラダ キャベツと玉ねぎのスープ	クロロール、小麦粉、ノン エッグマヨネーズドレッシ ング、サラダ油	ホキ、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、 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(おこめリン グ)	509.8(484.7) 21.1(20.7) 23.5(21.1) 2.4(2.1)
10 金 ○	ごはん あじの香味焼き キャベツときゅうりのナムル 呉汁	米、サラダ油、片栗粉、ごま 油	あじ、豚平、豆乳、大豆、味 噌	キャベツ、大根、人参、玉ね ぎ、ねぎ、ごぼう、きゅう り、にんにく	削り節、醤油、だし昆布、 酒、中華スープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実 クッキー)(ココ ア)	664.0(613.8) 31.3(31.8) 23.5(21.2) 2.0(1.5)
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 筑前煮 玉ねぎと人参の味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ 油	若鶏、ちくわ、味噌、わかめ	大根、人参、こんにゃく、玉 ねぎ、ごぼう、ねぎ、干しい たけ	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 メロン	牛乳 菓子(ハッピーター ン)	574.9(523.3) 24.6(21.7) 12.8(12.3) 2.7(2.2)
14 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、ごまつな、パセ リ、にんにく	コンソメスープの素、酒、カ レー粉、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おにぎりせん べい・塩)	463.9(445.8) 23.7(21.5) 20.5(18.7) 1.8(1.6)
15 水 ○	坦々麺 トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト(いちご)	中華そば、砂糖、サラダ油	ヨーグルト(いちご)、豚 挽、赤味噌、わかめ	トマト、キャベツ、人参、 コーンホール缶、きゅうり、 白ごま、生姜	酢、醤油、酒、中華スープの 素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆五平餅(米、砂 糖、赤味噌、白ご ま、みりん)	660.4(610.2) 24.0(26.2) 17.4(15.7) 3.4(2.8)
16 木 ○	ごはん ハンバーグ 付け合せ 豆腐とねぎのすまし汁	米、パン粉、砂糖、サラダ油	豚挽、豆腐、卵、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、人参、ね ぎ、パセリ	トマトケチャップ、削り節、 ソース、醤油、だし昆布、塩	牛乳 メロン	◆ヨーグルト和え (ヨーグルト、砂 糖、黄桃缶、バナ ナ、みかん缶、パイ ン缶)	510.6(498.6) 20.1(20.0) 11.2(12.8) 1.4(1.3)
17 金 ○	梅鮭ごはん 三色きんぴら炒め 大根と人参の味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ 油	さけ、味噌、しらす、わかめ	大根、人参、ピーマン、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(えびちび)	479.2(432.6) 20.1(17.9) 11.1(10.4) 2.8(2.3)
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		
20 月 ○	ごはん はんぺんと野菜の旨煮 なすと玉ねぎの味噌汁	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、なす、玉ねぎ、 こんにゃく、えのきだけ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	600.8(535.8) 27.4(23.8) 14.2(13.0) 3.3(2.8)
21 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 バナナ	牛乳 ◆ピザトースト(食 パン、とけるチーズ、チキ ンハム、玉ねぎ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、トマトケ チャップ)	638.2(606.6) 22.1(25.5) 17.6(16.5) 2.6(2.3)
22 水 ○	和風カレーうどん ごまだれサラダ 飲むヨーグルト	白玉うどん、片栗粉、砂糖、 サラダ油	飲むヨーグルト、豚平、ツ ナ、油揚げ	人参、玉ねぎ、もやし、ね ぎ、きゅうり、キャベツ、生 姜、白ごま	カレールー、醤油、削り節、 酢、だし昆布、塩	牛乳 メロン	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、ベーキングパ ウダー)	654.2(583.2) 26.2(23.3) 23.0(20.1) 2.8(2.3)
23 木 ○	ロールパン 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ コンソメスープ	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 オレンジ	牛乳 菓子(ほたはた焼 き)	562.8(529.2) 26.8(24.0) 21.1(19.4) 3.0(2.6)
24 金 ○	ごはん さけの味噌焼き 拌三絲 豆腐と人参のすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サ ラダ油	さけ、豆腐、チキンハム、味 噌、わかめ	人参、きゅうり、ねぎ、白ご ま	醤油、削り節、だし昆布、み りん、酢、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実パ ウンドケーキ)(フ レーン)	623.7(598.1) 29.9(33.0) 18.9(18.1) 1.8(1.5)
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 三色青椒肉絲 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、だけのこ、ね ぎ、えのきだけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、 塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	566.4(510.1) 21.4(19.1) 16.8(15.1) 1.4(1.3)
28 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 バナナ	牛乳 ◆ふわふわき なこ(焼酎、砂糖、 サラダ油、きな粉、 塩)	670.5(612.7) 24.6(26.3) 22.9(19.9) 1.6(1.3)
29 水	チキンライス キャベツと玉ねぎのスープ メロン	米、サラダ油	若鶏、ウインナー	メロン、玉ねぎ、人参、キャ ベツ、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 菓子(ふんわりソフ トせん)	シャーベット(ピー チ玉)	420.4(435.0) 10.9(12.3) 8.9(11.6) 1.2(1.1)
30 木 ○	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	卵、豚挽、味噌、油揚げ、わ かめ、ひじき	トマト、人参、玉ねぎ、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(ミレービス ケット)	590.4(526.2) 25.2(22.0) 18.4(16.5) 2.3(1.9)

◆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。