



令和5年4月分献立表



大府市公立保育園
令和5年2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 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 土	おにぎり(鮭・鮭) フルーツゼリー(ぶどう)	おにぎり(鮭・鮭)		フルーツゼリー(ぶどう)		ヨーグルト		
3 月 〇	菜飯 豚汁 フルーツゼリー(もも)	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌	フルーツゼリー(もも)、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ	菜飯の素	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	548.0(511.3) 19.1(17.7) 14.8(13.7) 1.6(1.5)
4 火 〇	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め 豆腐とわかめのすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、豆腐、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	598.8(560.1) 26.1(27.7) 19.3(17.3) 2.0(1.7)
5 水 〇	スバゲティミートソース 野菜サラダ 野菜ジュース(紫の野菜)	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	野菜ジュース(紫の野菜)、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、きゅうり、コーンホール缶	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	662.2(608.8) 20.1(17.8) 26.4(23.4) 2.2(1.9)
6 木	チキンライス かぼちゃと玉ねぎのスープ マスカットゼリー	米、サラダ油	若鶏	マスカットゼリー、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 バナナ	牛乳 菓子(えびちび)	518.7(499.5) 17.0(20.4) 10.3(9.8) 1.8(1.5)
7 金 〇	しらすコーンごはん 具たくさん味噌汁 バナナ	米	豆腐、味噌、しらす	バナナ、玉ねぎ、コーンホール缶、人参、ごぼう、ねぎ	削り節、だし昆布、わかめご飯の素	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	533.5(492.0) 19.5(17.7) 10.3(9.9) 2.3(1.9)
8 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		
10 月 〇	ごはん 鶏肉の照り焼き 中華和え 玉ねぎと人参の味噌汁	米、砂糖、ごま油	若鶏、味噌、ツナ、わかめ	もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、ねぎ、コーンホール缶	醤油、削り節、酒、だし昆布、酢、みりん	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	580.2(519.4) 28.9(24.9) 16.3(15.0) 2.4(1.9)
11 火 〇	薄切り食パン いちごジャム 米粉のクリームシチュー シーチキンサラダ	薄切り食パン、じゃが芋、いちごジャム、砂糖、サラダ油	若鶏、ツナ、豆乳	玉ねぎ、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ウ、りんご酢、塩、コンソメスープの素	牛乳 バナナ	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、片栗粉、白ごま、醤油、酒、みりん)	698.6(667.9) 26.2(28.8) 20.5(18.5) 3.3(2.8)
12 水 〇	きつねうどん ごまだれサラダ ソファール(プレーン)	白玉うどん、砂糖	ソファール(プレーン)、油揚げ、かまぼこ	ほうれん草、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、生姜、白ごま	醤油、みりん、削り節、酢、だし昆布、塩	牛乳 黄桃缶	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	422.1(458.0) 14.9(15.7) 7.0(9.5) 2.9(2.4)
13 木 〇	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、玉ねぎ、人参、ねぎ、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 菓子(ふんわりソフトせん)	◆ヨーグルト和え(ヨーグルト、砂糖、黄桃缶、バナナ、みかん缶、パイナップル)	480.9(461.1) 19.3(18.9) 10.6(12.3) 2.1(1.8)
14 金 〇	ごはん 白身魚のインド風から揚げ 野菜サラダ 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング、片栗粉、サラダ油	ホキ、味噌、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、ねぎ、コーンホール缶、えのきたけ	削り節、醤油、だし昆布、カレー粉、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)	633.3(564.4) 25.5(22.2) 23.2(20.9) 2.2(1.8)
15 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		
17 月 〇	味ごはん ごま和え 豆腐とえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、若鶏、味噌、油揚げ	人参、もやし、きゅうり、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、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 黄桃缶	牛乳 菓子(ミレービスケット)	547.8(502.6) 23.0(20.1) 15.4(14.2) 2.8(2.3)
18 火 〇	わかめごはん 筑前煮 えのきと人参の味噌汁	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、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、わかめご飯の素	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ピザトースト(食パン、とけるチーズ、チキンハム、赤ピーマン、玉ねぎ、黄ピーマン、トマトケチャップ)	647.5(587.7) 30.1(26.9) 14.9(14.3) 4.1(3.5)
19 水 〇	キャベツたっぷりラーメン ハムとコーンのサラダ オレンジ	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、チキンハム	オレンジ、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 バナナ	牛乳 ◆野菜マフィン(米粉パウダー(パンケーキ用)、じゃが芋、砂糖、サラダ油、人参、豆乳)	550.6(511.1) 20.0(22.7) 20.1(17.7) 1.3(1.0)
20 木 〇	ごはん 豆腐の小判揚げ ごまだれサラダ 野菜ジュース(アップルキャロット)	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(アップルキャロット)、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(おこさませんべい)	牛乳 菓子(カルシウムせんべい)	654.6(599.3) 20.3(18.3) 19.8(17.5) 1.5(1.5)
21 金 〇	梅鮭ごはん 三色きんぴら炒め 大根と油揚げの味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	さけ、味噌、しらす、油揚げ	大根、人参、ピーマン、ねぎ、うめ干し、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	545.6(494.0) 21.7(23.8) 13.7(11.4) 3.0(2.4)
22 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		
24 月 〇	ごはん はんぺんとひじきの煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、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、白ごま	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おにぎりせんべい・塩)	564.9(501.3) 25.6(22.2) 16.3(14.6) 2.7(2.2)
25 火 〇	ごはん 若鶏のから揚げ 野菜サラダ コーンスープ	米、片栗粉、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	若鶏	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーンホール缶、きゅうり、パセリ	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(おこめほん棒)	670.9(632.1) 24.1(28.3) 22.7(20.4) 2.4(2.0)
26 水 〇	カレーライス トマトときゅうりのサラダ 飲むヨーグルト	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	飲むヨーグルト、豚平	トマト、玉ねぎ、人参、コーンホール缶、きゅうり	カレールー、酢、ソース、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 洋菓子(マドレーヌ)	738.4(665.7) 20.6(18.8) 25.6(23.8) 2.1(1.8)
27 木 〇	レーズンロール ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	レーズンロール、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 黄桃缶	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	507.7(495.7) 21.5(19.6) 20.8(19.2) 2.6(2.3)
28 金 〇	ごはん さばの煮つけ 拌三絲 豆腐とわかめの味噌汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ油	さば、豆腐、チキンハム、味噌、わかめ	きゅうり、人参、ねぎ、生姜	醤油、酒、みりん、削り節、だし昆布、酢	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ)(いちご)	703.8(647.3) 29.7(27.7) 24.8(24.1) 3.0(2.4)

◆は手作りおやつです。
※日にちの欄に〇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。