



令和5年5月分献立表



大府市公立保育園
令和5年3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月 ○	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(おこさませんべい)	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	461.0(437.6) 15.1(14.3) 12.9(12.1) 2.3(2.0)
2火 ○	菜飯 キャベツ入り豚汁 やさしいゼリー	米、じゃが芋、サラダ油	豚平、赤味噌	やさしいゼリー、キャベツ、人参、干しいだけ	削り節、だし昆布、菜飯の素	牛乳 オレンジ	野菜ジュース(アップルキャロット) 菓子(アスパラガスビスケット)	513.3(531.3) 16.1(17.1) 4.9(8.1) 1.7(1.5)
6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		
8月 ○	たけのこごはん キャベツとツナの和え物 大根とわかめの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、ツナ、味噌、油揚げ、わかめ	大根、たけのこ、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、さやえんどう、白ごま	酢、薄口醤油、削り節、酒、だし昆布、みりん、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	21.9(19.2) 18.0(16.6) 2.6(2.2)
9火 ○	ロールパン ミネストローネスープ マカロニサラダ	ロールパン、じゃが芋、マカロニ(フジッリ)(グルテンフリー)、ノンエッグマヨネーズドレッシング	ウインナー、ツナ	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、パセリ	コンソメスープの素、塩	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)	526.6(514.7) 19.0(22.6) 26.9(23.9) 1.9(1.7)
10水 ○	和風カレーうどん わかめコーンサラダ ヨーグルト(もも)	白玉うどん、砂糖、サラダ油、片栗粉	ヨーグルト、豚平、油揚げ、わかめ	人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、コーンホール缶	カレー、酢、削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 菓子(ふんわりソフトせん)	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	500.3(504.1) 17.3(18.1) 11.2(13.1) 2.4(2.1)
11木 ○	ごはん 麻婆豆腐 酢和え	米、砂糖、春雨、サラダ油、片栗粉、ごま油	豆腐、豚挽、チキンハム、味噌	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 オレンジ	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)	724.1(621.4) 26.0(22.4) 25.6(22.0) 1.5(1.2)
12金 ○	ごはん あじの香味焼き キャベツときゅうりのナムル 大根とねぎの味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、ごま油	あじ、味噌、油揚げ、わかめ	キャベツ、大根、人参、ねぎ、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)(プレーン)	597.6(562.1) 27.3(28.7) 19.2(17.8) 2.2(1.8)
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 ○	ごはん 大豆の五目煮 玉ねぎと人参の味噌汁	米、砂糖、サラダ油	大豆、豚挽、味噌、油揚げ、ひじき	人参、こんにゃく、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	削り節、だし昆布、醤油	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	569.5(510.9) 24.1(21.0) 16.9(15.5) 2.1(1.7)
16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、干しいだけ	削り節、醤油、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、チキンハム)	637.7(586.8) 26.0(27.7) 20.4(18.1) 2.8(2.3)
17水 ○	焼きそば 中華わかめスープ オレンジ	焼きそば、サラダ油、ごま油	豚平、わかめ	キャベツ、オレンジ、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 菓子(おこさませんべい)	牛乳 ◆クイナ入パウンドケーキ(米粉、バター、卵、砂糖、サラダ油、豆乳、クイナ)	567.0(512.7) 21.8(19.5) 17.4(15.5) 2.1(1.9)
18木 ○	ごはん じゃがとろ卵焼き トマト 大根と人参の味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油	卵、豚挽、味噌、ウインナー、油揚げ、とけるチーズ、わかめ	大根、人参、トマト、玉ねぎ、ねぎ、ピーマン	トマトケチャップ、削り節、だし昆布、醤油、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おにぎりせんべい・塩)	591.7(523.1) 24.4(21.3) 19.7(17.3) 2.3(1.9)
19金 ○	ごはん さわらのごま味噌かけ 拌三絲 豆腐とねぎのすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ油	さわら、豆腐、ミックス味噌、わかめ	きゅうり、人参、ねぎ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、酢、みりん、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(味しらべ)	632.1(606.7) 27.9(31.2) 16.3(15.7) 2.1(1.8)
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 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、たけのこ、ねぎ、えのきたけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ミレービスケット)	550.7(494.4) 20.9(18.5) 18.0(16.2) 1.2(1.0)
23火 ○	カレーライス 野菜サラダ 野菜ジュース(アップルキャロット)	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	野菜ジュース(アップルキャロット)、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり	カレー、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆コーンマヨトースト(薄切り食パン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、ツナ、ヨーグルト)	786.4(717.2) 21.7(24.3) 33.7(28.7) 2.7(2.3)
24水 ○	醤油ラーメン 切干大根のマヨサラダ	中華そば、ノンエッグマヨネーズドレッシング、砂糖、ごま油	ツナ、チキンハム、わかめ	きゅうり、キャベツ、コーンホール缶、切干大根、ねぎ	醤油、中華スープの素、めんつゆ・3倍濃縮、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、赤味噌、白ごま、みりん)	593.3(527.0) 19.4(17.0) 20.2(17.7) 2.2(1.8)
25木 ○	ロールパン 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ 野菜スープ	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、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 菓子(ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子(えびちび)	532.3(494.3) 26.7(23.8) 19.9(18.2) 2.8(2.5)
26金 ○	ごはん 鮭のタルタルソース焼き キャベツとコーンの炒め物 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、タルタルソース(ノンエッグ)、サラダ油	さけ、味噌、油揚げ、わかめ	キャベツ、玉ねぎ、コーンホール缶、人参、ねぎ、パセリ	削り節、だし昆布、酒、塩	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)	640.0(571.5) 28.6(24.7) 24.4(22.1) 1.9(1.6)
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 ○	ごはん はんぺんと野菜の旨煮 わかめとえのきの味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、生揚げ、豚平、味噌、わかめ	大根、人参、こんにゃく、ねぎ、えのきたけ	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)	585.9(523.9) 26.5(23.1) 13.1(12.1) 3.3(2.8)
30火 ○	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め キャベツと玉ねぎのスープ	米、砂糖、サラダ油	若鶏、ウインナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、パセリ	トマトケチャップ、醤油、コンソメスープの素、カレー粉、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(おこめぼん棒)	24.7(26.5) 15.7(14.3) 1.9(1.6)
31水 ○	メキシコ風ピラフ かぼちゃと玉ねぎのスープ 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、かぼちゃ、人参、ピーマン、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、酒、カレー粉、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 洋菓子(マドレーヌ)	701.5(676.6) 18.6(17.5) 23.1(21.8) 2.3(2.1)

◆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。