



令和5年6月分献立表



大府市公立保育園
令和5年5月9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 木 ○	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め わかめと人参のすまし汁	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	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	532.7(496.2) 24.7(26.5) 18.1(16.3) 1.9(1.6)
2 金 ○	梅鮭ごはん 三色きんぴら炒め なすと人参の味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	さけ、味噌、しらす、わかめ	人参、なす、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 黄桃缶	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	507.5(471.3) 20.6(18.2) 12.5(11.8) 2.7(2.3)
3 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		
5 月 ○	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 菓子(ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子(古代米せんべい)(1枚) 菓子(ほしのおせんべい)	571.1(509.4) 23.3(20.4) 15.9(14.6) 3.0(2.5)
6 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、こまつな、パセリ、にんにく	コンソメスープの素、酒、塩、カレー粉	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ポテトフライ(じゃが芋、サラダ油、塩)	526.8(488.5) 24.1(21.7) 26.5(23.5) 2.1(1.5)
7 水 ○	担々麺 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、砂糖、サラダ油	豚挽、赤味噌、チキンハム、わかめ	やさしいゼリー、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 バナナ	牛乳 ◆ラスク(薄切り食パン、バター、グラニュー糖)	670.8(637.2) 23.9(26.4) 27.6(24.7) 3.6(3.0)
8 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、玉ねぎ、人参、ねぎ、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(ハッピーターン)	593.2(538.4) 24.8(21.9) 19.2(17.4) 2.2(1.8)
9 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 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	614.9(562.9) 29.9(28.0) 17.9(17.1) 1.8(1.5)
10 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		
12 月 ○	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 メロン	牛乳 菓子(味しらべ)	603.1(547.6) 26.5(23.5) 16.5(14.9) 2.9(2.5)
13 火 ○	菜飯 豚汁 ごま和え	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	豚平、赤味噌	人参、もやし、きゅうり、大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、白ごま	醤油、菜飯の素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ふわふわきなこ(焼麩、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	579.0(505.0) 20.6(18.1) 18.3(16.2) 2.0(1.7)
14 水 ○	ウインナーズバグティ 野菜サラダ ヨーグルト	スバグティ、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	ヨーグルト、ウインナー	玉ねぎ、人参、キャベツ、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 バナナ	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	574.7(596.0) 14.9(21.2) 24.5(23.7) 2.3(1.9)
15 木 ○	ごはん 豆腐のくす煮 ごまだれサラダ 野菜ジュース(紫の野菜)	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	豆腐、鶏挽、ツナ、ひじき	野菜ジュース(紫の野菜)、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、コーンホール缶、生姜、白ごま	醤油、酢、酒、みりん、塩	牛乳 メロン	牛乳 ◆フレンチトースト(食パン、砂糖、卵、牛乳)	708.2(649.2) 26.6(24.2) 21.7(19.6) 2.1(1.8)
16 金 ○	クロロール さわらのパン粉焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ	クロロール、ノンエッグマヨネーズドレッシング、米粉(パン粉)、オリーブ油	さわら	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、コーンホール缶、きゅうり、パセリ	コンソメスープの素、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ミレービスケット)	667.6(639.5) 24.5(27.3) 34.3(30.1) 2.2(1.9)
17 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		
19 月 ○	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 オレンジ	牛乳 菓子(えびちび)	607.7(535.4) 25.4(22.1) 19.8(17.4) 2.4(2.0)
20 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、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	578.0(524.2) 24.8(21.9) 16.7(15.2) 2.0(1.7)
21 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 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)	602.0(580.1) 25.0(27.9) 18.3(17.1) 2.7(2.4)
22 木 ○	レーズンロール ボンキンスープ 野菜サラダ	レーズンロール、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	鶏挽、かまぼこ	かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ	コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、赤味噌、白ごま、みりん)	553.3(524.6) 18.3(17.4) 20.3(18.6) 2.2(2.1)
23 金 ○	ごはん さばの塩焼き 切干大根と豚挽肉の味噌炒め煮 わかめとえのきのすまし汁	米、砂糖、ごま油	さば、豚挽、味噌、わかめ	人参、なす、切干大根、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実(カドケキ)(プレーン))	702.3(646.0) 32.0(29.5) 28.2(26.8) 1.7(1.4)
24 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		
26 月 ○	ごはん 鶏肉の照り焼き 酢和え 玉ねぎと人参の味噌汁	米、砂糖、春雨	若鶏、味噌、わかめ	人参、きゅうり、玉ねぎ、もやし、ねぎ	酢、削り節、醤油、酒、だし昆布、みりん、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(ほしたべよ)	576.0(524.1) 28.2(24.7) 12.0(11.2) 2.4(2.0)
27 火 ○	夏野菜のカレーライス トマトときゅうりのサラダ ジョア(マスカット)	米、砂糖、サラダ油	豚平 ジョア(マスカット)	トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、コーンホール缶、きゅうり、ピーマン	カレールー、酢、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆じゃが芋もち(じゃが芋、砂糖、片栗粉、サラダ油、醤油、酒、みりん、塩)	664.0(605.4) 19.2(22.5) 19.4(17.1) 2.3(1.9)
28 水	チキンライス かぼちゃと玉ねぎのスープ メロン	米、サラダ油	若鶏	メロン、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 オレンジ	牛乳 お米de国産ものタルト	551.2(505.6) 17.5(15.8) 12.3(11.8) 1.5(1.3)
29 木 ○	ロールパン ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	ロールパン、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 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、バナナ、黄桃缶、パイン缶、みかん缶)	403.2(423.8) 16.1(17.2) 13.2(15.1) 2.2(2.0)
30 金 ○	ごはん あじの香味焼き キャベツときゅうりのナムル 豆腐と人参のすまし汁	米、片栗粉、サラダ油、ごま油	あじ、豆腐、わかめ	キャベツ、人参、ねぎ、きゅうり、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒、中華スープの素、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(おこめほん棒)	507.1(471.8) 24.2(22.5) 14.3(13.4) 1.5(1.3)

◆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。