



令和5年7月分献立表



大府市公立保育園
令和5年5月22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 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	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(ほろほろ焼き)	512.0(453.4) 24.3(21.3) 15.7(14.3) 2.1(1.7)
4 火 〇	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、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 メロン	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)	708.3(644.5) 29.6(26.9) 23.6(21.3) 2.4(2.1)
5 水 〇	冷やし天ぷらうどん(卵なし) ごまだれサラダ やさしいゼリー	白玉うどん、片栗粉、上新粉、サラダ油、砂糖	若鶏、わかめ	やさしいゼリー、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、ピーマン、生姜、白ごま	醤油、削り節、酢、だし昆布、みりん、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	593.4(558.5) 22.1(20.2) 15.9(14.7) 2.5(2.2)
6 木 〇	菜飯 華風かきたま汁 キャベツときゅうりのナムル	米、サラダ油、ごま油	豆腐、卵、若鶏、かまぼこ	キャベツ、人参、ねぎ、きゅうり	醤油、削り節、だし昆布、菜飯の素、中華スープの素、塩	牛乳 黄桃缶	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、豆乳、人参)	579.4(515.8) 26.6(22.7) 15.9(14.3) 2.2(1.8)
7 金 〇	カレーそばごはん 中華わかめスープ 七夕星ものがたり	米、砂糖、ごま油、サラダ油	鶏挽、わかめ	玉ねぎ、コーンホール缶、人参、ねぎ、えのきだけ、干しいたけ、七夕星ものがたり	醤油、中華スープの素、コンソメスープの素、カレー粉、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	465.0(427.3) 15.3(14.0) 13.2(12.5) 1.1(0.9)
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 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、えのきだけ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 メロン	牛乳 菓子(味しらべ)	594.9(541.1) 26.7(23.6) 13.2(12.2) 3.3(2.7)
11 火 〇	ミルクロール ビーフンのコンソメスープ 野菜サラダ	ミルクロール、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズドレッシング、ビーフン、サラダ油	若鶏、チキンハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーンホール缶、きゅうり、パセリ	コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ウイナーパン(米粉パウダー(パンケーキ用)、サラダ油、豆乳、ウイナー)	533.8(494.1) 19.8(18.3) 23.5(21.1) 2.2(1.9)
12 水 〇	ツナスパゲティ わかめコーンサラダ 飲むヨーグルト	スパゲティ、砂糖、サラダ油	飲むヨーグルト、ツナ、わかめ	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーンホール缶、ピーマン	トマトケチャップ、酢、コンソメスープの素、塩	牛乳 黄桃缶	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	425.7(457.4) 13.8(15.1) 7.3(9.8) 1.5(1.3)
13 木 〇	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め わかめとえのきのすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ、えのきだけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 メロン	牛乳 ◆豆腐のココアケーキ(上新粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、豆腐、ココア、ベーキングパウダー)	633.6(556.8) 26.0(22.7) 21.2(18.6) 2.1(1.7)
14 金 〇	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 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	635.9(584.1) 27.5(25.9) 20.0(19.3) 1.8(1.5)
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		
18 火 〇	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、えのきだけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、塩	牛乳 メロン	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	549.9(501.7) 20.5(18.5) 17.8(16.1) 1.4(1.2)
19 水	メキシコ風ピラフ かぼちゃと玉ねぎのスープ すいか	米、サラダ油	むきえび、ウイナー	すいか、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 菓子(ふんわりソフトせん)	フローズンゼリー(白桃)	463.9(450.8) 10.5(11.9) 7.1(9.5) 2.0(1.7)
20 木 〇	ごはん じゃがとろ卵焼き トマト 豆腐となすの味噌汁	米、じゃが芋、サラダ油	卵、豆腐、味噌、豚挽、ウイナー、とけるチーズ、わかめ	トマト、人参、玉ねぎ、なす、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 ◆とうもろこし(とうもろこし、塩)	586.8(516.2) 26.3(22.8) 20.5(18.1) 2.4(2.0)
21 金 〇	ツナとわかめの混ぜごはん けんちん味噌汁 オレンジ	米	豆腐、ツナ、味噌	オレンジ、大根、人参、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、白ごま、干しいたけ	削り節、だし昆布、醤油、みりん、わかめご飯の素、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(えびちび)	500.2(462.3) 20.5(18.0) 14.0(12.8) 2.3(1.8)
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	なす味噌丼 キャベツとツナの和え物 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、白ごま	酢、削り節、醤油、酒、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	613.9(546.3) 24.4(21.4) 18.0(16.0) 2.5(2.1)
25 火 〇	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 菓子(おこさませんべい)	牛乳 ◆揚げパン(バターロール、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	707.1(658.2) 22.4(21.3) 21.8(20.1) 2.2(2.1)
26 水 〇	醤油ラーメン 人参とちくわのみそ炒め	中華そば、砂糖、ごま油	ちくわ、チキンハム、味噌、わかめ	人参、キャベツ、コーンホール缶、ねぎ、白ごま	醤油、酒、中華スープの素、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、パイナップル)	355.8(374.7) 11.2(12.9) 6.4(9.0) 1.7(1.5)
27 木 〇	レーズンロール 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ 野菜スープ	レーズンロール、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 オレンジ	牛乳 菓子(おこめぼん棒)	555.3(523.3) 26.5(23.7) 20.1(18.4) 2.8(2.4)
28 金 〇	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 メロン	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ)(レモン)	531.5(492.9) 20.6(18.6) 16.0(15.4) 2.6(2.1)
29 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		
31 月 〇	ごはん 若鶏の甘辛煮 大根と人参の味噌汁	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	大根、人参、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、生姜	削り節、醤油、みりん、だし昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ソフトサラダ)	590.3(521.5) 30.8(26.4) 16.1(14.5) 2.3(1.9)

◆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。