



令和5年8月分献立表



大府市公立立保園
令和5年6月28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 火 ○	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 メロン	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	497.3(449.8) 23.0(20.5) 15.0(13.8) 2.6(2.2)
2 水 ○	冷やし中華 ヨーグルト	中華そば、砂糖、ごま油	ヨーグルト、チキンハム	トマト、もやし、きゅうり、コーンホール缶	醤油、酢、中華スープの素、塩	牛乳 黄桃缶	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、A-ヤクルト)	590.8(538.6) 22.2(19.7) 16.4(14.9) 2.2(1.8)
3 木 ○	クロロール ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	クロロール、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 菓子(おこさませんべい)	◆ヨーグルト和え(ヨーグルト、砂糖、バナナ、黄桃缶、みかん缶、パイナップル)	403.2(444.7) 16.1(17.6) 13.2(15.2) 2.2(2.1)
4 金 ○	ごはん あじの香味焼き キャベツときゅうりのナムル なすとねぎの味噌汁	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、なす、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 メロン	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	579.3(526.3) 27.3(24.0) 16.6(15.2) 2.3(1.9)
5 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		
7 月 ○	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 メロン	牛乳 菓子(ハッピーターン)	580.2(527.6) 28.9(25.2) 16.3(15.0) 2.4(1.9)
8 火 ○	菜飯 はんぺんと野菜の旨煮 豆腐とえのきの味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、豆腐、生揚げ、豚平、味噌	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、菜飯の素	牛乳 みかん缶	牛乳 ◆とうもろこし(とうもろこし、塩)	557.9(496.9) 27.3(23.5) 14.4(13.1) 3.1(2.5)
9 水 ○	焼きそば 中華わかめスープ ヨーグルト	焼きそば、サラダ油、ごま油	ヨーグルト、豚平、わかめ	キャベツ、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 メロン	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	455.4(482.4) 15.4(16.9) 7.6(10.2) 1.6(1.4)
10 木 ○	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 オレンジ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	697.3(627.1) 20.7(18.4) 23.7(21.4) 1.3(1.1)
12 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		
14 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(味しらべ)	527.2(503.8) 15.7(14.9) 12.2(11.4) 2.6(2.4)
15 火 ○	おにぎり(鮭・鮭) キャベツと玉ねぎのスープ みかん缶	おにぎり(鮭・鮭)		みかん缶、キャベツ、玉ねぎ、人参、パセリ	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 菓子(おこめぼん棒)	554.6(555.9) 12.8(12.9) 8.6(8.6) 2.1(2.0)
16 水 ○	スパ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(紫の野菜)、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、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 みかん缶	牛乳 菓子(古代米せんべい)(1枚) (ほしのおせんべい)	657.6(597.1) 20.3(18.0) 24.8(21.8) 2.3(2.0)
17 木 ○	ツナとわかめの混ぜごはん 人参とわかめの味噌汁 フルーツゼリー(りんご)	米	ツナ、味噌、わかめ	フルーツゼリー(りんご)、人参、ねぎ、白ごま	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(ソフトサラダ)	531.3(499.1) 20.1(18.0) 13.0(12.0) 2.5(2.1)
18 金 ○	カレーライス ツナとコーンのサラダ 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、ツナ	野菜ジュース(アップルキャロット)、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーンホール缶	カレールー、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(えびちび)	705.8(625.4) 19.5(17.4) 25.9(22.3) 2.5(2.1)
19 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		
21 月 ○	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 オレンジ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	589.8(527.0) 25.1(22.0) 17.2(15.4) 2.3(1.9)
22 火 ○	菜飯 筑前煮 豆腐と人参の味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	豆腐、若鶏、ちくわ、味噌、わかめ	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、菜飯の素	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(カルシウムせんべい)	580.1(526.2) 26.3(22.6) 12.1(11.3) 3.0(2.5)
23 水 ○	キャベツたっぷりラーメン トマトときゅうりのサラダ ヨーグルト(もも)	中華そば、砂糖、ごま油、サラダ油	ヨーグルト(もも)、豚挽	トマト、キャベツ、コーンホール缶、きゅうり、人参、ねぎ、白ごま、生姜	酢、中華スープの素、醤油、酒、塩	牛乳 オレンジ	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、チキンハム)	557.2(509.6) 20.7(18.9) 19.1(17.2) 1.3(1.1)
24 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 菓子(おこさませんべい)	◆フルーツポンチ(砂糖、バナナ、黄桃缶、みかん缶、パイナップル)	480.9(482.0) 19.3(19.4) 10.6(12.4) 2.1(1.9)
25 金 ○	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 みかん缶	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ)(レモン)	642.1(577.5) 25.4(22.0) 24.2(21.9) 2.2(1.8)
26 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		
28 月 ○	ごはん 若鶏の香味焼き ごま和え 人参とえのきの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、サラダ油	若鶏、味噌、わかめ	もやし、きゅうり、人参、えのきたけ、白ごま、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 菓子(ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子(ミレービスケット)	565.5(500.2) 28.5(24.5) 14.0(13.0) 2.5(2.1)
29 火 ○	ごはん 麻婆豆腐 酢和え 飲むヨーグルト	米、砂糖、春雨、サラダ油、片栗粉、ごま油	豆腐、飲むヨーグルト、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 ◆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)	758.0(686.1) 31.7(28.6) 24.0(21.7) 2.4(2.1)
30 水	チキンライス コーンスープ オレンジ	米、サラダ油	若鶏	オレンジ、人参、玉ねぎ、キャベツ、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 黄桃缶	ストロベリームース	324.6(361.1) 9.7(11.3) 2.6(5.9) 1.3(1.1)
31 木 ○	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、チキンハム、赤味噌	人参、大根、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 みかん缶	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	580.0(521.9) 19.1(16.9) 15.7(14.4) 2.0(1.7)

◆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。