



令和5年9月分献立表



大府市公立保育園
令和5年8月8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 金 ○	ごはん さわらのごま味噌かけ キャベツとコーンの炒め物 豆腐とねぎのすまし汁	米、砂糖、サラダ油	さわら、豆腐、ミックス味噌、わかめ	キャベツ、コーンホール缶、ねぎ、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、みりん、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	536.4(516.9) 27.6(30.9) 16.1(15.7) 1.6(1.3)
2 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		
4 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(アスバラガスビスケット)	566.8(508.2) 24.4(21.4) 16.2(14.8) 2.2(1.9)
5 火 ○	夏野菜のカレーライス トマトときゅうりのサラダ 飲むヨーグルト	米、砂糖、サラダ油	豚平、飲むヨーグルト	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 ◆クイーンパルター(米粉パウダー(パンケーキ用)、サラダ油、豆乳、ウインナー)	637.2(597.8) 16.8(20.2) 19.3(17.5) 2.1(1.7)
6 水 ○	ウインナースパゲティ 野菜サラダ ヨーグルト	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	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 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)	574.7(580.2) 14.9(16.0) 24.5(23.7) 2.3(1.9)
7 木 ○	コッペパン 鶏もも肉とカラフル野菜 野菜スープ	コッペパン、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	◆フルーツボンチ(バナナ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル、砂糖)	342.4(377.1) 16.3(17.3) 10.9(12.8) 1.9(1.4)
8 金 ○	ごはん あじの香味焼き 切干大根と豚挽肉の味噌炒め 豆腐と人参のすまし汁	米、片栗粉、砂糖、サラダ油、ごま油	あじ、豚挽、豆腐、味噌、わかめ	人参、ねぎ、こまつな、切干大根、干しいたけ、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの菓のクッキー)(プレーン)	571.7(525.4) 30.0(30.6) 18.3(16.3) 2.0(1.6)
9 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		
11 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 オレンジ	牛乳 菓子(あげせんべい)	623.0(559.3) 25.7(22.4) 22.6(20.9) 3.0(2.5)
12 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 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、コーンホール缶)	644.3(592.0) 22.2(24.6) 24.5(21.4) 2.5(2.1)
13 水 ○	冷麦 やさいゼリー	ひやむぎ、砂糖	ツナ	やさいゼリー、トマト、きゅうり、干しいたけ	醤油、削り節、みりん、だし昆布、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 お米de国産りんごのタルト	544.5(485.6) 21.5(19.0) 12.8(11.8) 3.7(3.1)
14 木 ○	レーズンロール じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	レーズンロール、じゃが芋、サラダ油	卵、豚挽、ウインナー、とけるチーズ	玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、パセリ	トマトケチャップ、コンソメスープの素、醤油、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)	384.4(430.1) 14.6(16.5) 14.8(16.4) 2.0(2.0)
15 金 ○	ごはん さげの味噌焼き キャベツときゅうりのナムル わかめとえのきのすまし汁	米、ごま油、砂糖、サラダ油	さげ、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ねぎ、きゅうり、えのきだけ、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、みりん、中華スープの素、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(味しらべ)	553.0(539.0) 27.7(31.3) 12.6(12.1) 1.7(1.5)
16 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		
19 火 ○	ごはん 三色青肉糸 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 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)
20 水 ○	天ぷらうどん ごまだれサラダ やさいゼリー	白玉うどん、さつま芋、片栗粉、上新粉、サラダ油、砂糖	若鶏、むきえび	やさいゼリー、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、削り節、酢、だし昆布、みりん、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(えびちび)	561.6(505.8) 22.2(24.6) 14.4(13.1) 2.5(2.1)
21 木 ○	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 オレンジ	牛乳 ◆フレンチトースト(食パン、卵、牛乳、砂糖)	641.9(579.9) 28.7(25.6) 20.1(18.2) 2.4(2.0)
22 金 ○	大根とさんまの炊き込みごはん 酢和え 豆腐とねぎの味噌汁	米、砂糖、春雨、サラダ油	豆腐、さんま(味付)、味噌、わかめ	大根、きゅうり、人参、もやし、ねぎ、生姜	酢、削り節、醤油、酒、だし昆布、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(あけびの菓カドケーキ)(かぼちゃ)	581.0(534.8) 20.8(18.3) 16.7(15.9) 2.6(2.1)
25 月 ○	なす味噌丼 切干大根のサラダ 人参とわかめのすまし汁	米、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、ツナ、わかめ	なす、玉ねぎ、きゅうり、人参、ねぎ、切干大根、白ごま	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)	662.8(593.2) 24.2(21.5) 24.8(21.4) 2.6(2.2)
26 火 ○	ごはん 豆腐のくす煮 拌三絲 野菜ジュース(紫の野菜)	米、春雨、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油	豆腐、鶏挽、チキンハム、ひじき	野菜ジュース(紫の野菜)、人参、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、きゅうり、コーンホール缶	醤油、酢、酒、みりん	牛乳 バナナ	牛乳 ◆アップルケーキ(米粉パウダー(パンケーキ用)、砂糖、サラダ油、豆乳、りんご)	693.2(632.2) 23.6(25.6) 19.6(17.3) 1.8(1.5)
27 水	メキシコ風ピラフ かぼちゃと玉ねぎのスープ オレンジ	米、サラダ油	むきえび、ウインナー	玉ねぎ、オレンジ、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)	フロースゼリー(白桃)	458.1(464.3) 10.5(12.0) 7.1(9.5) 2.0(1.8)
28 木 ○	ごはん レモンから揚げ 中華和え 玉ねぎと人参の味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、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、レモン果汁、生姜	削り節、醤油、だし昆布、酢、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おこめぼん棒)	698.1(630.5) 30.1(26.1) 22.0(20.2) 2.6(2.2)
29 金 ○	米粉ロール さわらのパン粉焼き マカロニサラダ 野菜スープ 十五夜ものがたり	米粉ロール、ノンエッグマヨネーズドレッシング、米粉(パン粉)、マカロニ(フジッリ)(グルテンフリー)、オリーブ油	さわら、ツナ	人参、玉ねぎ、きゅうり、パセリ、十五夜ものがたり	コンソメスープの素、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	650.5(625.7) 25.1(27.6) 35.0(30.6) 2.3(2.1)
30 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		

給食調理員が考案した減塩レシピです。

◆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。