



令和5年10月分献立表



大府市公立保育園
令和5年8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			
2月 ○	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 オレンジ	牛乳 菓子(ほろほろ焼き)	482.1(429.5) 23.0(20.2) 15.0(13.8) 2.6(2.2)
3火 ○	クロワッサン 米粉のパンキンシチュー 野菜サラダ	クロワッサン、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	若鶏、豆乳	玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、人参、コーンクリーム缶、きゅうり	米粉のクリームシチュー、ウ、塩、コンソメスープの素	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	526.7(522.4) 16.9(20.7) 27.6(25.0) 2.5(2.1)
4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 菓子(おこさませんべい)	牛乳 ◆クイナ入パッパ(米粉ががー(パッパ用)、ジャガ芋、砂糖、クイナ)	560.3(518.1) 22.9(20.7) 18.3(16.4) 2.0(1.8)
5木 ○	ごはん カレー肉じゃが 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、こんにゃく、人参、ねぎ、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、みりん、カレー粉	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ラスク(薄切り食パン、バター、グラニュー糖)	612.9(549.5) 25.3(22.1) 19.8(18.3) 2.5(2.1)
6金 ○	ごはん さばの味噌煮(トマトケチャップで減塩) 酢和え わかめと人参のすまし汁	米、砂糖、春雨	さば、チキンハム、白甘みそ、赤味噌、わかめ	人参、きゅうり、もやし、ねぎ、生姜	酢、トマトケチャップ、削り節、醤油、だし昆布、酒、みりん、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	632.6(608.8) 27.6(30.9) 20.0(19.7) 1.9(1.6)
7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火 ○	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 菓子(ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子(味しらべ)	580.2(514.9) 25.2(21.9) 17.3(15.4) 2.3(2.0)
11水 ○	和風カレーうどん わかめコーンサラダ 飲むヨーグルト	白玉うどん、砂糖、サラダ油、片栗粉	飲むヨーグルト、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 バナナ	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	439.0(483.8) 16.5(22.5) 10.4(12.3) 2.3(1.9)
12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 オレンジ	牛乳 ◆揚げパン(バターロール、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	651.9(593.1) 28.3(25.2) 22.1(20.3) 2.6(2.2)
13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 豆腐とねぎの味噌汁	米、タルタルソース(ノンエッグ)、サラダ油	さけ、豆腐、味噌、わかめ	キャベツ、コーンホール缶、ねぎ、パセリ	削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	610.4(555.7) 29.3(25.1) 23.4(21.0) 1.9(1.6)
14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		
16月 ○	ごはん 関東煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、里芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、若鶏、味噌	大根、こんにゃく、人参、玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(えびちび)	498.5(447.9) 23.6(20.7) 9.5(9.2) 2.7(2.2)
17火 ○	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん ごま和え 大根と白菜の味噌汁	米、さつま芋、砂糖、サラダ油	豚平、味噌、油揚げ、わかめ	白菜、大根、もやし、きゅうり、人参、ごぼう、しめじ、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆野菜マフィン(米粉ががー(パッパ用)、じゃが芋、砂糖、ジャガ芋、豆乳、人参)	547.9(506.4) 23.3(25.2) 13.5(12.4) 2.7(2.2)
18水 ○	坦々麺 ハムとコーンのサラダ	中華そば、ノンエッグマヨネーズドレッシング、砂糖、サラダ油	豚挽、赤味噌、チキンハム、わかめ	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 菓子(おこさませんべい)	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、白ごま)	598.9(535.4) 22.6(20.0) 23.2(20.2) 3.6(3.0)
19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 みかん缶	牛乳 菓子(ほしたべよ)	495.9(480.4) 22.2(20.3) 19.7(18.1) 2.6(2.3)
20金 ○	ごはん 白身魚のインド風から揚げ マカロニサラダ 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、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、片栗粉、サラダ油	ホキ、味噌、ツナ、わかめ	玉ねぎ、きゅうり、人参、ねぎ、えのきたけ	削り節、醤油、だし昆布、カレー粉、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あげせんべい)	662.4(617.2) 26.9(28.3) 26.5(24.1) 2.6(2.2)
21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		
23月 ○	わかめごはん 栄養すいとん やさいゼリー	米、白玉粉、小麦粉、サラダ油	若鶏、むきえび、油揚げ	やさいゼリー、白菜、人参、ほうれん草、干しいたけ	薄口醤油、削り節、みりん、だし昆布、わかめご飯の素、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子(ぼたぼた焼き)	569.8(531.8) 22.1(19.6) 11.5(11.0) 2.0(1.7)
24火 ○	ごはん すき焼き風煮 わかめとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豚平、焼き豆腐、味噌、わかめ	白菜、人参、系こんにゃく、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 バナナ	牛乳 ◆大学芋(さつま芋、砂糖、サラダ油、黒ごま、醤油)	655.1(592.1) 25.9(27.3) 21.3(18.7) 3.2(2.6)
25水 ○	カレーライス トマトときゅうりのサラダ 野菜ジュース(野菜生活)	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	豚平	野菜ジュース(野菜生活)、トマト、玉ねぎ、人参、コーンホール缶、きゅうり	カレー、酢、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 お米de国産さつまいもと栗のタルト	2857.5(2794.9) 32.3(30.8) 70.1(68.2) 3.0(2.6)
26木 ○	ごはん 豆腐の小判揚げ ごまだれサラダ ジョア(プレーン)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、鶏挽、卵、ツナ、ひじき、ジョア	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 菓子(ふんわりソフトせん)	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	691.2(618.4) 24.0(21.6) 23.7(21.3) 1.6(1.4)
27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、うめ干し、白ごま	削り節、醤油、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実パッドケーキ)(かぼちゃ)	542.8(520.0) 21.1(23.7) 17.5(16.6) 2.8(2.3)
28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		
30月 ○	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング	若鶏、味噌、わかめ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、コーンホール缶、きゅうり、ねぎ	削り節、醤油、酒、だし昆布、みりん、塩	牛乳 みかん缶	牛乳 菓子(ソフトサラダ)	592.9(527.4) 28.6(24.5) 18.1(16.0) 2.3(1.9)
31火 ○	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 バナナ	牛乳 菓子(カルシウムせんべい)	645.6(604.4) 26.0(27.9) 19.7(17.5) 1.4(1.1)

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。