



# 令和5年11月分献立表



大府市公私立保育園  
令和5年10月12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 体の調子をよくなるもの	調味料・その他			
1 水 ○	スバゲティミートソース 野菜サラダ 野菜ジュース(アップルキャロット)	スバゲティ、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(アップルキャ ロット)、玉ねぎ、キャベ ツ、人参、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 オレンジ	牛乳 ◆五平餅 (米、砂糖、赤味 噌、白ごま、みり ん)	679.1(596.5) 20.9(18.3) 23.9(20.7) 2.4(1.9)
2 木 ○	中華飯 中華わかめスープ みかん	米、片栗粉、砂糖、サラダ 油、ごま油	豚平、むきえび、わかめ	みかん、白菜、玉ねぎ、人 参、もやし、だけのこ、ね ぎ、えのきたけ	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆栗蒸しカス テラ(小麦粉、砂糖、 バター、卵、栗の甘露 煮、牛乳、バキッラ ガ)	579.9(539.9) 23.7(25.7) 15.3(13.9) 1.3(1.1)
4 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		
6 月 ○	ごはん 豆腐のくす煮 キャベツとツナの和え物 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、わかめ、 ひじき	野菜ジュース(紫の野菜)、 キャベツ、人参、玉ねぎ、ね ぎ、しめじ、きゅうり、コ ンホール缶、白ごま	醤油、酢、酒、みりん、塩	牛乳 菓子(おこさません べい)	牛乳 菓子(ほろほろ焼 き)	597.2(544.2) 23.1(20.6) 20.7(18.3) 1.3(1.2)
7 火 ○	ごはん 筑前煮 豆腐と人参の味噌汁	米、里芋、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、こ ぼろ、ねぎ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布	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ド レッシング、チキンハ ム)	592.8(524.0) 28.0(24.3) 17.5(15.6) 3.1(2.6)
8 水 ○	味噌ラーメン 野菜サラダ ヨーグルト(いちご)	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	ヨーグルト(いちご)、豚 平、ミックス味噌、ちくわ、 わかめ	人参、もやし、キャベツ、ね ぎ、コーンホール缶	中華スープの素、塩	牛乳 バナナ	オレンジジュース 菓子(さくっとあら れ)	472.0(514.0) 17.7(23.5) 12.8(14.3) 2.9(2.4)
9 木 ○	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 黄桃缶	牛乳 ◆ドーナツ (小麦粉、砂糖、サ ラダ油、牛乳、卵、 バキッラガ)	630.9(556.6) 25.9(22.2) 20.9(18.3) 2.2(1.8)
10 金 ○	ごはん さけの塩焼き 切干大根と豚挽肉の味噌炒め煮 豆腐と人参のすまし汁	米、砂糖、ごま油	さけ、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	削り節、醤油、だし昆布、 酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(おこめぼん 棒)	580.2(530.4) 31.6(29.2) 16.4(15.1) 2.1(1.9)
11 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		
13 月 ○	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、だけのこ、ね ぎ、えのきたけ、生姜	醤油、酒、中華スープの素、 塩	牛乳 みかん缶	牛乳 菓子(アスバラガス ビスケット)	537.7(488.5) 21.0(18.5) 18.1(16.3) 1.2(1.0)
14 火 ○	ごはん 若鶏のから揚げ 野菜サラダ コーンスープ	米、片栗粉、ノンエッグマヨ ネーズドレッシング、サラダ 油	若鶏	キャベツ、人参、玉ねぎ、 コーンホール缶、きゅうり、 パセリ	醤油、酒、コンソメスープの 素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ハッピーター ン)	655.1(619.2) 24.3(28.4) 24.7(22.4) 2.2(1.9)
15 水 ○	きつねうどん ごまだれサラダ 飲むヨーグルト	白玉うどん、砂糖	飲むヨーグルト、油揚げ、か まぼこ	人参、ほうれん草、もやし、 きゅうり、キャベツ、生姜、 白ごま	醤油、みりん、削り節、酢、 だし昆布、塩	牛乳 菓子(ふんわりソフ トせん)	牛乳 ◆さつま芋 なご(さつま芋、砂 糖、サラダ油、きな 粉、塩)	546.5(482.8) 24.0(21.1) 15.5(14.0) 2.9(2.4)
16 木 ○	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、えのきたけ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆スイートポ テト(さつま芋、砂 糖、バター、牛乳、 卵、みりん)	623.3(540.4) 26.8(23.1) 17.4(15.5) 3.1(2.5)
17 金 ○	ツナとわかめの混ぜごはん 豚汁 フルーツゼリー(りんご)	米、里芋、サラダ油	豆腐、豚平、ツナ、赤味噌	フルーツゼリー(りんご)、 大根、人参、玉ねぎ、こぼ ろ、ねぎ、白ごま	醤油、みりん、わかめご飯の 素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(味しらべ)	629.4(599.4) 23.0(25.6) 18.6(16.6) 2.5(2.1)
18 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		
20 月 ○	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 オレンジ	牛乳 菓子(えびちび)	502.9(451.4) 21.9(19.3) 12.6(11.6) 2.7(2.2)
21 火 ○	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め キャベツと玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、味噌	玉ねぎ、キャベツ、人参、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピー マン	トマトケチャップ、削り節、 醤油、だし昆布、カレー粉	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ポテトフ ライ(じゃが芋、サラダ 油、塩)	578.9(531.2) 28.1(29.1) 19.0(16.8) 2.2(1.8)
22 水 ○	焼きそば 中華わかめスープ バナナ	焼きそば、サラダ油、ごま油	豚平、わかめ	バナナ、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 黄桃缶	牛乳 ◆アップル ケーキ(米粉パ ン(米粉用)、砂 糖、サラダ油、豆乳、 りんご)	521.0(478.4) 20.2(17.9) 15.0(13.6) 1.8(1.5)
24 金 ○	ごはん あじの香味焼き ほうれん草のごまみそ和え わかめとえのきのすまし汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖	あじ、味噌、わかめ	ほうれん草、人参、ねぎ、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(おこさません べい)	牛乳 菓子(あけびの実 パ ウダー(りんご)	559.4(521.5) 26.3(23.2) 18.4(17.3) 1.7(1.5)
25 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		
27 月 ○	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め 豆腐とわかめのすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、豆腐、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)	581.1(519.8) 26.3(22.9) 18.0(16.0) 2.2(1.8)
28 火 ○	クロワッサン 和風ポトフ ハムとコーンのサラダ	クロワッサン、ノンエッグマ ヨネーズドレッシング	ウインナー、チキンハム	人参、大根、玉ねぎ、フロ ッコリー、きゅうり、キャ ベツ、コーンホール缶	醤油、みりん、削り節、だし 昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆焼き芋(さつま 芋)	447.9(446.7) 14.4(18.4) 22.6(20.7) 1.5(1.3)
29 水	チキンライス コーンスープ みかん	米、サラダ油	若鶏	みかん、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 菓子(ふんわりソフ トせん)	牛乳 洋菓子(マドレー ヌ)	576.2(532.3) 18.4(16.7) 18.5(18.1) 1.7(1.5)
30 木 ○	薄切り食パン いちごジャム 米粉のハヤシシチュー 野菜サラダ	薄切り食パン、じゃが芋、い ちごジャム、ノンエッグマヨ ネーズドレッシング、米粉の ハヤシシチュー、サラダ油	豚平	玉ねぎ、人参、キャベツ、フ ロッコリー、きゅうり、コ ンホール缶	塩、コンソメスープの素	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほたほた焼 き)	642.9(633.6) 20.1(24.0) 27.7(24.5) 1.5(1.4)



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