



令和5年12月分献立表



大府市公私立保育園
令和5年10月23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 金 ○	ごはん さけの味噌焼き 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 オレンジ	牛乳 菓子（ほろほろ焼き）	471.6(433.5) 27.1(25.7) 13.3(12.8) 1.4(1.1)
2 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		
4 月 ○	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 黄桃缶	牛乳 菓子（アスパラガスビスケット）	609.8(551.9) 24.6(21.4) 20.8(18.5) 1.5(1.3)
5 火 ○	カレーライス シーチキンサラダ 野菜ジュース（野菜生活）	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	ツナ、豚平	野菜ジュース（野菜生活）、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり	カレールー、りんご酢、ソース、コンソメスープの素、塩	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）	685.0(613.6) 21.0(18.8) 26.4(23.6) 2.5(2.1)
6 水 ○	醤油ラーメン 白菜のごま和え ヨーグルト	中華そば、砂糖、ごま油	ヨーグルト、チキンハム、わかめ	白菜、ほうれん草、キャベツ、コーンホール缶、人参、ねぎ、白ごま	醤油、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）	371.0(433.0) 12.2(19.0) 5.2(8.3) 1.6(1.4)
7 木 ○	クロロール じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	クロロール、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、トマト、人参、キャベツ、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）	367.3(416.0) 14.8(16.6) 14.6(16.3) 2.0(1.9)
8 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 バナナ	牛乳 菓子（あけびの実クッキー）（プレーン）	549.8(523.9) 21.5(24.0) 17.5(16.5) 2.3(1.9)
9 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		
11 月 ○	味ごはん 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、えのきだけ、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 黄桃缶	牛乳 菓子（えびちび）	508.9(465.9) 22.7(19.8) 14.1(12.9) 2.8(2.3)
12 火 ○	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、里芋、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 オレンジ	牛乳 ◆豆腐のココアケーキ（上新粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、豆腐、ココア、ベーキングパウダー）	611.9(531.3) 27.3(23.5) 17.4(15.4) 3.1(2.5)
13 水 ○	味噌煮込みうどん ごまだれサラダ やさしいゼリー	白玉うどん、砂糖、サラダ油	豚平、赤味噌、かまぼこ、油揚げ、ツナ	やさしいゼリー、白菜、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、きゅうり、キャベツ、生姜、白ごま	削り節、醤油、酢、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆大学芋（さつまいも、サラダ油、砂糖、黒ごま、醤油）	609.8(568.5) 24.4(26.4) 17.9(15.9) 3.6(3.0)
14 木 ○	ミルクロール 白身魚のコーン揚げ 野菜サラダ 野菜スープ	ミルクロール、小麦粉、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	ホキ、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーンクリーム缶、きゅうり、パセリ	ソース、コンソメスープの素、酒、塩	牛乳 菓子（ふんわりソフトせん）	牛乳 菓子（ハッピーターン）	553.6(516.7) 23.0(20.9) 25.7(23.3) 2.5(2.2)
15 金 ○	ごはん 若鶏の香味焼き 中華和え 玉ねぎと人参の味噌汁	米、片栗粉、砂糖、ごま油、サラダ油	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、にんにく	醤油、削り節、だし昆布、酢、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子（味しらべ）	589.7(528.7) 30.5(26.3) 15.4(14.0) 2.8(2.4)
16 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 月 ○	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、糸こんにゃく、ねぎ、えのきだけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 みかん缶	牛乳 菓子（ほしたべよ）	592.6(533.0) 26.3(22.8) 16.9(15.1) 3.3(2.7)
19 火 ○	ごはん おでん ごま和え	米、里芋、砂糖、サラダ油	厚揚げ、はんぺん、豚挽、赤味噌	大根、人参、もやし、こんにゃく、きゅうり、白ごま	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ふわふわきなこ（焼麩、きな粉、砂糖、サラダ油、塩）	610.9(556.8) 24.1(25.9) 18.1(16.1) 2.6(2.1)
20 水	メキシコ風ピラフ コーンスープ フルーツゼリー（りんご）	米、サラダ油	むきえび、ウインナー	フルーツゼリー（りんご）、玉ねぎ、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（おこさませんべい）	牛乳 洋菓子（マドレーヌ）	649.0(615.9) 19.8(18.4) 23.0(21.7) 2.3(2.0)
21 木 ○	レーズンロール 若鶏のから揚げ 野菜サラダ 野菜スープ	レーズンロール、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、きゅうり、パセリ	醤油、酒、コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 クリスマス米粉のカップケーキ	571.2(551.6) 24.5(24.4) 29.0(26.8) 2.8(2.4)
22 金 ○	クロワッサン ボンキンスープ マカロニサラダ サンタさんの三色デザート	クロワッサン、じゃが芋、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、サラダ油	鶏挽、ツナ、かまぼこ	サンタさんの三色デザート、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ	コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子（かぼちゃスティック）	548.4(553.0) 16.8(20.6) 24.8(23.0) 2.0(1.8)
23 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		
25 月 ○	しらすコーンごはん ごまだれサラダ 大根とねぎの味噌汁	米、砂糖	味噌、しらす、油揚げ、わかめ	大根、コーンホール缶、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	削り節、醤油、酢、だし昆布、わかめご飯の素、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子（ソフトサラダ）	451.2(412.7) 18.2(16.5) 10.6(10.2) 2.7(2.4)
26 火 ○	菜飯 呉汁 黄桃缶	米、サラダ油	豚平、豆乳、大豆、味噌	黄桃缶、大根、玉ねぎ、人参、ねぎ	削り節、だし昆布、菜飯の素	牛乳 バナナ	牛乳 菓子（小魚せんべい）	559.7(538.7) 18.7(21.7) 16.0(14.8) 1.6(1.3)
27 水 ○	スパゲティミートソース コーンサラダ 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 黄桃缶	牛乳 菓子（カルシウムせんべい）	593.6(544.3) 19.4(17.2) 23.0(20.0) 2.0(1.6)
28 木 ○	おにぎり（鮭・鮭） わかめスープ みかん缶	おにぎり（鮭・鮭）	わかめ	みかん缶、人参	コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子（ふんわりソフトせん）	野菜ジュース（アップルキャラット） 菓子（ハッピーターン）	470.8(538.6) 6.3(9.7) 3.0(6.8) 2.0(1.9)



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。