



# 令和6年1月分献立表



大府市公私立保育園  
令和5年11月10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			
4 木 ○	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(ほろほろ焼き)	448.3(426.7) 15.1(14.3) 12.9(12.1) 2.3(2.0)
5 金 ○	カレーライス マカロニサラダ 野菜ジュース(野菜生活)	米、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	豚平、ツナ	野菜ジュース(野菜生活)、玉ねぎ、人参、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 みかん缶	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	687.5(614.8) 19.9(17.7) 26.2(22.8) 2.4(2.0)
6 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		
9 火 ○	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(ハッピーターン)	548.7(494.2) 24.1(21.0) 16.9(15.5) 2.1(1.7)
10 水 ○	味噌煮込みうどん 中華和え ヨーグルト(いちご)	白玉うどん、砂糖、サラダ油、ごま油	ヨーグルト(いちご)、豚平、赤味噌、かまぼこ、ツナ、油揚げ	白菜、もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ、コーンホール缶	削り節、醤油、だし昆布、酢	牛乳 バナナ	オレンジジュース 菓子(さくっとあられ)	440.0(488.4) 19.6(24.9) 8.0(10.4) 3.3(2.8)
11 木 ○	レーズンロール ハンバーグ 付け合せ 野菜スープ	レーズンロール、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(ふんわりソフトせん)	◆ヨーグルト和え(ヨーグルト、砂糖、バナナ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル)	382.6(406.7) 16.1(17.2) 13.2(15.1) 2.2(2.0)
12 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、ごまつな、切干大根、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	599.9(576.4) 32.2(34.8) 20.1(18.9) 1.7(1.4)
13 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		
15 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、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 いちご	牛乳 菓子(味しらべ)	550.0(498.6) 21.3(19.1) 16.8(15.0) 1.4(1.3)
16 火 ○	ごはん 豆腐のくす煮 拌三絲	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	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 ◆野菜マフィン(米粉が「ガ」が「キ」用)、じゃが芋、砂糖、サラダ油、豆乳、人参)	627.0(569.7) 23.3(25.2) 19.5(17.2) 1.8(1.5)
17 水 ○	長崎ちゃんぽん バナナ	中華そば、サラダ油	豚平、かまぼこ	バナナ、キャベツ、人参、もやし、ほうれん草、たけのこ、生姜	醤油、中華スープの素、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆五平餅(米、赤味噌、砂糖、白ごま、みりん)	539.2(482.0) 21.6(19.0) 14.5(13.2) 2.2(1.8)
18 木 ○	ミルクロール 豚ヒレとレバーのカレーフライ 付け合せ コーンスープ	ミルクロール、米粉(パン粉)、ノンエッグマヨネーズドレッシング、上新粉、サラダ油、砂糖	豚ヒレ肉、豚レバー	キャベツ、人参、玉ねぎ、コーンホール缶、パセリ	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、カレー粉、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	794.6(745.5) 25.8(25.5) 37.4(33.3) 3.2(2.8)
19 金 ○	しらすコーンごはん 具たくさん味噌汁 いちご	米	豆腐、味噌、しらす	いちご、玉ねぎ、コーンホール缶、人参、ごぼう、ねぎ	削り節、だし昆布、わかめご飯の素	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(おこめぼん棒)	477.9(465.5) 18.5(21.6) 10.2(9.9) 2.2(1.8)
20 土	おにぎり(鮭・鮭) やさいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさいゼリー		ヨーグルト		
22 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、えのきだけ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	528.0(477.4) 24.2(21.3) 9.6(9.3) 2.8(2.3)
23 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 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)	648.2(594.7) 28.4(29.6) 27.3(23.6) 2.5(2.1)
24 水 ○	焼きそば 中華わかめスープ みかん	焼きそば、サラダ油、ごま油	豚平、わかめ	みかん、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、えのきだけ	ソース、中華スープの素、花かつお、塩	牛乳 菓子(ふんわりソフトせん)	牛乳 ◆もちもちの鬼まんじゅう(さつま芋、小麦粉、砂糖、白玉粉、塩)	521.9(461.0) 19.4(17.1) 14.1(12.8) 1.6(1.4)
25 木 ○	ロールパン じゃがとろ卵焼き トマト 野菜スープ	ロールパン、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 オレンジ	牛乳 菓子(あけせんべい)	508.4(492.9) 20.1(18.7) 27.2(25.3) 2.6(2.3)
26 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 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実「ウドケキ」(メープル))	619.2(581.2) 29.2(30.2) 24.4(22.1) 1.9(1.6)
27 土	いなり寿司 フルーツゼリー(ぶどう)	いなり寿司		フルーツゼリー(ぶどう)		ヨーグルト		
29 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 いちご	牛乳 菓子(ソフトサラダ)	547.4(488.7) 25.7(22.4) 16.3(14.6) 2.7(2.2)
30 火 ○	薄切り食パン いちごジャム 米粉のクリームシチュー シーチキンサラダ	薄切り食パン、じゃが芋、いちごジャム、砂糖、サラダ油	若鶏、ツナ、豆乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーンクリーム缶、きゅうり	米粉のクリームシチュールー、りんご酢、塩、コンソメスープの素	牛乳 バナナ	牛乳 ◆焼き芋(さつま芋)	631.7(612.6) 25.0(27.7) 19.8(18.0) 2.8(2.4)
31 水	チキンライス コーンスープ いちご	米、サラダ油	若鶏	いちご、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 オレンジ	牛乳 洋菓子(マドレーヌ)	552.2(514.4) 18.3(16.7) 18.5(18.0) 1.7(1.4)



◆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。