



令和6年10月分献立表



大府市公私立保育園
令和6年9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
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品				たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
		熱や力となるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をよくするもの	調味料・その他			
1 火 ○	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜サラダ 人参と油揚げの味噌汁	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング	若鶏、味噌、油揚げ、わかめ	キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ	削り節、醤油、酒、だし昆布、みりん、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子（源氏パイ）	582.4(545.8) 28.5(29.5) 22.4(20.2) 2.3(1.9)
2 水 ○	ウインナースパゲティ トマトときゅうりのサラダ	スパゲティ、砂糖、サラダ油	ウインナー	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーンホール缶、きゅうり	トマトケチャップ、酢、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）	牛乳 ◆ラスク(薄切り食パン、バター、グラニュー糖)	604.6(536.7) 19.4(17.3) 29.5(26.1) 2.5(2.2)
3 木 ○	ツナとわかめの混ぜごはん 親子汁 キャベツときゅうりのナムル	米、じゃが芋、サラダ油、ごま油	卵、若鶏、ツナ、かまぼこ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、白ごま、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、みりん、中華スープの素、わかめご飯の素、塩	牛乳 オレンジ	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)	593.6(517.9) 27.4(23.6) 18.1(16.1) 2.1(1.7)
4 金 ○	ごはん さわらのごま味噌かけ 酢和え 豆腐とねぎのすまし汁	米、砂糖、春雨	さわら、豆腐、ミックス味噌、わかめ	きゅうり、人参、もやし、ねぎ、白ごま	酢、削り節、醤油、だし昆布、みりん、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子（ひとくちしょうゆせん）	587.4(565.4) 26.9(30.2) 18.7(18.3) 1.8(1.5)
5 土 ○	おにぎり（鮭・鮭） 味噌汁 フルーツゼリー（もも）	おにぎり（鮭・鮭）	油揚げ、わかめ、味噌	フルーツゼリー（もも）、かぼちゃ	削り節、だし昆布	ヨーグルト	野菜ジュース（白ぶどう&ほうれん草） お米de国産りんごのタルト	605.5(658.1) 14.2(15.2) 8.2(8.8) 2.6(2.4)
7 月 ○	ごはん はんぺんとひじきの煮物 なすと玉ねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、はんぺん、味噌、油揚げ、ひじき、わかめ	糸こんにゃく、人参、玉ねぎ、なす、白ごま	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子（味しらべ）	573.4(525.2) 25.1(21.9) 15.5(14.0) 2.9(2.5)
8 火 ○	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、コーンホール缶、白ごま	醤油、酢、酒、みりん、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子（ハッピーターン）	651.2(584.4) 22.8(20.1) 21.9(19.5) 1.3(1.1)
9 水 ○	坦々麺 ハムとコーンのサラダ ヨーグルト	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、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 バナナ	野菜ジュース（白ぶどう&ほうれん草） 菓子（さくっとあられ）	494.8(532.0) 17.0(22.7) 15.9(16.8) 3.1(2.6)
10 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、たけのこ、ねぎ、えのきだけ	醤油、中華スープの素、塩	牛乳 菓子（おこさませんべい）	牛乳 ◆さつま芋きなこ(さつま芋、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	580.5(528.5) 23.0(20.4) 14.0(12.8) 1.2(1.1)
11 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 大根と人参の味噌汁	米、タルタルソース（ノンエッグ）、サラダ油	さけ、味噌、油揚げ、わかめ	キャベツ、大根、人参、コーンホール缶、ねぎ、パセリ	削り節、だし昆布、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子（あけびの実パウンドケーキ(かぼちゃ)	625.9(560.3) 28.9(25.0) 24.6(22.2) 2.2(1.8)
12 土 ○	いなり寿司 すまし汁 フルーツゼリー（ぶどう）	いなり寿司	豆腐、わかめ	フルーツゼリー（ぶどう）、ほうれん草	削り節、だし昆布、醤油、塩	ヨーグルト	野菜ジュース（白ぶどう&ほうれん草） お米de国産りんごのタルト	619.1(608.7) 14.9(14.5) 14.8(14.0) 0.7(0.7)
15 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 オレンジ	牛乳 ◆野菜マフィン(米粉)パウダー（パンケーキ用）、じゃが芋、砂糖、サラダ油、豆乳、人参)	586.3(510.8) 25.8(22.2) 18.1(16.0) 2.1(1.7)
16 水 ○	焼きそば 中華わかめスープ フルーツゼリー（りんご）	焼きそば、サラダ油、ごま油	豚平、わかめ	フルーツゼリー（りんご）、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 バナナ	牛乳 菓子（ほしたべよ）	518.0(508.4) 20.6(23.7) 14.0(12.9) 1.8(1.5)
17 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（ふんわりソフトせん）	◆ヨーグルト和え(ヨーグルト、砂糖、黄桃缶、バナナ、みかん缶、バイン缶、)	365.3(393.2) 14.6(16.0) 14.6(16.2) 2.0(1.8)
18 金 ○	ごはん さけの塩焼き 拌三絲 呉汁	米、春雨、サラダ油、砂糖、ごま油	さけ、豚平、豆乳、大豆、味噌	人参、大根、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ	削り節、醤油、だし昆布、酢、塩、酒	牛乳 みかん缶	牛乳 菓子（ソフトサラダ）	590.0(536.0) 31.5(28.9) 17.3(15.8) 2.1(1.7)
19 土 ○	おにぎり（鮭・鮭） 味噌汁 やさしいゼリー	おにぎり（鮭・鮭）	油揚げ、わかめ、味噌	やさしいゼリー、かぼちゃ	削り節、だし昆布	ヨーグルト	野菜ジュース（白ぶどう&ほうれん草） お米de国産りんごのタルト	600.0(652.6) 14.0(15.1) 8.2(8.8) 2.6(2.4)
21 月 ○	ごはん すき焼き風煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	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、玉ねぎ、えのきだけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子（カルシウムせんべい）	579.1(514.9) 25.6(22.2) 16.7(15.0) 3.0(2.5)
22 火 ○	クロロール 鶏肉とレバーのケチャップ和え 付け合せ 野菜スープ	クロロール、片栗粉、サラダ油、砂糖	若鶏、豚レバー	玉ねぎ、キャベツ、人参、生姜、パセリ	トマトケチャップ、醤油、コンソメスープの素、ソース、カレー粉、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子（アスバラガスビスケット）	523.3(520.1) 26.4(28.6) 19.2(17.6) 2.8(2.4)
23 水 ○	具だくさん煮込みうどん ごま和え	白玉うどん、砂糖、ごま油	若鶏、油揚げ	大根、人参、もやし、きゅうり、ねぎ、ごぼう、白ごま、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、みりん、塩	牛乳 菓子（おこさませんべい）	牛乳 ◆ふわふわきなこ(焼麩、砂糖、サラダ油、きな粉、塩)	467.5(430.2) 22.8(20.1) 16.4(14.8) 2.1(1.9)
24 木 ○	ごはん 大豆の五目煮 豆腐とねぎの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、大豆、豚挽、味噌、油揚げ、ひじき	糸こんにゃく、人参、ごぼう、ねぎ	削り節、だし昆布、醤油	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子（厚切りパウΔ）	611.6(551.5) 27.7(24.2) 20.6(18.7) 2.1(1.7)
25 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（あけびの実クッキー）（プレーン）	645.1(621.3) 28.1(31.3) 21.7(21.5) 1.9(1.6)
26 土 ○	いなり寿司 すまし汁 フルーツゼリー（みかん）	いなり寿司	豆腐、わかめ	フルーツゼリー（みかん）、ほうれん草	削り節、だし昆布、醤油、塩	ヨーグルト	野菜ジュース（白ぶどう&ほうれん草） お米de国産りんごのタルト	615.1(604.6) 16.7(16.2) 14.8(14.0) 0.7(0.7)
28 月 ○	ごはん 関東煮 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、里芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、若鶏、味噌、油揚げ	大根、人参、玉ねぎ、ねぎ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 菓子（ふんわりソフトせん）	牛乳 菓子（あげせんべい）	565.9(507.6) 24.2(21.1) 16.7(16.2) 3.0(2.5)
29 火 ○	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん ごまだれサラダ 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、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ごぼう、しめじ、生姜、白ごま	醤油、削り節、酢、だし昆布、酒、塩	牛乳 オレンジ	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)	607.0(535.4) 25.8(22.5) 22.7(19.9) 3.4(2.8)
30 水 ○	カレーライス マカロニサラダ 野菜ジュース（紫の野菜）	米、じゃが芋、マカロニ（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（紫の野菜）、玉ねぎ、人参、きゅうり	カレールー、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 お米de国産さつまいちもとのタルト	724.1(676.9) 18.6(21.7) 28.8(25.6) 2.2(1.8)
31 木 ○	薄切り食パン いちごジャム 米粉のパンプキンシチュー ハムとコーンのサラダ	薄切り食パン、いちごジャム、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	若鶏、豆乳、チキンハム	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、コーンクリーム缶、きゅうり、コーンホール缶	米粉のクリームシチュールウ、塩、コンソメスープの素	牛乳 黄桃缶	牛乳 菓子（おこめぼん様）	630.3(606.9) 21.4(19.9) 24.4(21.7) 3.1(2.7)

◆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。