



令和8年10月分献立表



大府市公立保育園
令和8年8月17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 たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
		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			
1 木 ○	ごはん はんぺんとひじきの煮物 大根と白菜の味噌汁	米、砂糖、サラダ油	若鶏、はんぺん、味噌、油揚げ、 ひじき、わかめ	白菜、大根、人参、糸こんにゃ く、白ごま	醤油、削り節、だし昆布	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ウイナー入パ ンケーキ(米粉パウダー(パ ンケーキ用)、サラダ油、豆 乳、ウイナー)	583.0(508.1) 26.3(22.7) 18.6(16.5) 2.9(2.4)
2 金 ○	ミルクロール 白身魚のインド風から揚げ ハムとコーンのサラダ キャベツのスープ	ミルクロール、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、チキンハム	人参、キャベツ、玉ねぎ、きゅう り、コーンホール缶	醤油、コンソメスープの素、カ レー粉、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(アスパラガスビ スケット)	508.8(512.5) 22.8(25.8) 23.7(21.6) 2.5(2.1)
3 土	おにぎり(鮭・鮭) やさしいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさしいゼリー		ヨーグルト		
5 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、えのきたけ、糸こんに 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(ハッピーターン)	559.3(492.6) 22.1(19.1) 16.2(15.0) 2.6(2.1)
6 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、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 オレンジ	牛乳 ◆大学芋(さつま芋、 砂糖、醤油、サラダ 油、黒ごま)	642.7(555.9) 22.5(19.6) 23.2(20.1) 1.4(1.1)
7 水 ○	焼きそば わかめスープ マスカットゼリー	焼きそば、サラダ油	豚平、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマ ン、マスカットゼリー	ソース、コンソメスープの 素、花かつお、塩	牛乳 バナナ	野菜ジュース(白ぶど う&ほうれん草) 菓子(おにぎりせんべ い・塩)	412.6(469.6) 11.9(18.3) 6.3(9.0) 2.4(2.1)
8 木 ○	クロロール じゃがとろ卵焼き トマト キャベツと玉ねぎのスープ	クロロール、じゃが芋、サラダ油	卵、豚挽、ウイナー、とける チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、 ピーマン	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)	◆豆乳ヨーグルトのフ ルーツ和え(豆乳のヨー グルト、砂糖、黄桃缶、パ ナナ、みかん缶、パイ ン缶)	377.7(423.8) 14.4(16.3) 13.7(15.6) 2.0(1.9)
9 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 野菜スープ	米、タルタルソース(ノンエッ ク)、サラダ油	さけ	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン ホール缶、パセリ	コンソメスープの素、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あげびの実パ ンケーキ)(プレーン)	570.9(516.2) 23.6(20.7) 22.9(20.8) 1.4(1.2)
10 土	いなり寿司 フルーツゼリー(りんご)	いなり寿司		フルーツゼリー(りんご)		ヨーグルト		
13 火 ○	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん 酢和え 豆腐とねぎの味噌汁	米、さつま芋、砂糖、春雨、サラ ダ油	豚平、豆腐、味噌、わかめ	人参、きゅうり、もやし、ごぼ う、ねぎ、しめじ	酢、醤油、削り節、だし昆布、 酒、塩	牛乳 菓子(がんばれ野菜家 族)	牛乳 菓子(古代米せんべ い)(2枚)	562.3(510.6) 21.4(18.8) 15.3(14.5) 2.4(2.1)
14 水 ○	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 オレンジ	牛乳 菓子(あげせんべい)	534.4(498.3) 14.9(13.8) 18.2(17.4) 2.7(2.3)
15 木 ○	薄切り食パン いちごジャム ミネストローネスープ 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、マカロニ(グル テンフリー)	ツナ、ウイナー	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅう り	りんご酢、コンソメスープの素、 塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆スイートポテト (さつま芋、砂糖、パ ター、牛乳、卵、みり ん)	617.0(599.4) 21.3(24.8) 24.3(21.6) 2.2(2.0)
16 金 ○	しらすコーンごはん 豚汁 中華和え	米、里芋、砂糖、ごま油、サラダ 油	豚平、赤味噌、ツナ、しらす 油	キャベツ、もやし、コーンホール 缶、人参、きゅうり、干しいたけ	削り節、醤油、だし昆布、酢、わ かめご飯の素	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(さらさら星のお せんべい)	524.2(470.1) 23.3(20.3) 16.4(15.2) 2.9(2.4)
17 土	おにぎり(鮭・鮭) フルーツゼリー(みかん)	おにぎり(鮭・鮭)		フルーツゼリー(みかん)		ヨーグルト		
19 月 ○	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 菓子(ほしたべよ)	548.8(494.0) 23.9(21.0) 17.2(15.3) 2.1(1.8)
20 火 ○	ごはん 若鶏のから揚げ 野菜サラダ コーンクリームスープ	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 クリーム缶、きゅうり、とうもろ こしフレーク	醤油、酒、コンソメスープの素、 塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(源氏パイ)	637.3(603.3) 24.1(28.3) 25.9(23.6) 2.5(2.1)
21 水 ○	スパゲティミートソース キャベツとツナの和え物	スパゲティ、砂糖、サラダ油	豚挽、ツナ、わかめ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマ ン、きゅうり、白ごま	トマトケチャップ、酢、ソース、コ ンソメスープの素、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆五平餅(米、 砂糖、赤味噌、白ご ま、みりん)	641.9(545.2) 22.6(19.4) 20.8(18.2) 2.3(1.9)
22 木 ○	菜飯 華風かきたま汁 ごまだれサラダ	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	豆腐、卵、若鶏、かまぼこ	人参、もやし、きゅうり、キャバ ツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、削り節、酢、だし昆布、菜 飯の素、塩	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)	555.6(494.4) 26.9(23.4) 19.7(17.4) 2.8(2.3)
23 金 ○	ごはん あじの香味焼き 切干大根の中華和え 豆腐となすの味噌汁	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ご ま油	あじ、豆腐、味噌、わかめ	なす、きゅうり、切干大根、人 参、ねぎ、コーンホール缶、にん にく	醤油、削り節、酢、酒、だし昆布	牛乳 菓子(おこさませんべ い)	牛乳 菓子(あげびの実クッ キー)(プレーン)	561.7(530.6) 25.3(23.9) 18.6(17.6) 2.4(2.1)
24 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		
26 月	ビビンバ丼 中華わかめスープ フルーツゼリー(りんご)	米、砂糖、ごま油、サラダ油	豚挽、赤味噌、わかめ	フルーツゼリー(りんご)、もや し、人参、ほうれん草、ねぎ、え のきたけ、白ごま	中華スープの素、醤油、酢、酒、 塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(味しらべ)	603.9(552.6) 22.0(19.9) 16.6(14.9) 1.2(1.0)
27 火 ○	ごはん 大豆の五目煮 なすと人参の味噌汁	米、砂糖、サラダ油	大豆、豚挽、味噌、油揚げ、ひじ き	なす、人参、糸こんにゃく、ごぼ う、ねぎ	削り節、醤油、だし昆布	牛乳 バナナ	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)	547.6(507.5) 24.5(26.3) 15.7(14.3) 2.2(1.8)
28 水	チキンライス ウイナーとキャベツのスープ みかん	米、サラダ油	若鶏、ウイナー	みかん、玉ねぎ、人参、キャベツ	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(がんばれ野菜家 族)	フローズンゼリー(桃)	427.4(448.5) 11.1(12.4) 5.6(8.3) 1.5(1.3)
29 木 ○	ごはん 豆腐のくず煮 ほうれん草のごま和え	米、砂糖、サラダ油、片栗粉	豆腐、鶏挽、ひじき	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ね ぎ、しめじ、コーンホール缶、白 ごま	醤油、酒、みりん	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆フレンチト ースト(食パン、砂糖、 卵、牛乳)	583.5(515.7) 24.2(21.4) 20.1(18.0) 1.8(1.5)
30 金 ○	ごはん 鮭の西京焼き 拌三絲 かぼちゃとほうれん草のすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ 油	さけ、チキンハム、白甘みそ	かぼちゃ、人参、ほうれん草、 きゅうり	醤油、削り節、酒、みりん、だし 昆布、酢、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(厚切りバーム クーヘン)	604.1(587.1) 29.2(32.6) 15.7(15.3) 1.6(1.4)
31 土	おにぎり(鮭・鮭) やさしいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさしいゼリー		ヨーグルト		

◆◆◆◆ 食に関する記念日あれこれ ◆◆◆◆◆

10月2日は、「豆腐」の日です。

日本豆腐協会によって制定されたこの「豆腐の日」は、1993年に豆腐製品の製造・品質・流通を向上させるための研究や開発、教育の促進を目的としています。豆腐の日は、10月2日に設定されており、これは「とう(10)ふ(2)」と読む語呂合わせに由来して
います。豆腐の日は、日本の伝統的な健康食品である豆腐の魅力を再認識し、その普及を図るために重要な役割を果たしています。
豆腐は栄養豊富で多様な料理に活用できることから、日本国内外で愛され続けている食品です。

保育園で好評な豆腐を使った料理！！【豆腐の小判揚げ】(園児約5人分)
【材料】豆腐：300g ひじき(乾燥):2.5g 人参:50g 鶏挽肉:50g ねぎ:25g 卵:30g ◆片栗粉:25g 塩:少々
サラダ油:適量 ★醤油:20g(大さじ1強) ★砂糖:25g ★片栗粉:5g ★水:40g
【作り方】①ひじきは、戻しておく。②豆腐はあらかじめぐし、ざるにあげて水気をきる。③ねぎは小口切り、人参はみじん切り
にする。卵は溶いておく。④①・②・③、鶏挽肉を合わせ、ここへ◆の片栗粉も加えて、よく混ぜ、塩少々を加え、混ぜ
る。⑤④を小判型にまとめ、油で揚げる。⑥★を鍋に入れ加熱し、たれを作る。(とろみがついたら出来上がり)
⑦⑤を器に盛り付け、⑥のたれをかける。



◆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。