

平成30年
10月



きゅうしょくだより

箕面市立保育所

	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 22 (月)	牛乳 せんべい	ごはん すきやき風煮 ゆかり煮	<牛肉, しらたき, 豆腐, はくさい, たまねぎ, 人参, 焼ふ, 葉ねぎ, さば節等><きゅうり, ゆかり等>	牛乳 なし ビスケット
2 23 (火)	牛乳 みかん	ごはん ポークビーンズ 野菜のソテー	<豚肉, じゃがいも, 人参, たまねぎ, だいず, トマトケチャップ等><人参, キャベツ, ホ ールコーン (冷) 等>	牛乳 りんごのホットビスケット
3 17 (水)	牛乳 りんご	ごはん 照り焼き魚 煮びたし 味噌汁	<ぎんだら等><はくさい, 小松菜, 人参等 ><じゃがいも, 大根, 千切りごぼう, わか め, さば節, 味噌等>	牛乳 ポンデケージョ おしゃぶり昆布
4 25 (木)	牛乳 ぶどう	ドイツパン にんじんのポターージュ 炒めサラダ	<ドイツパン><鶏肉, たまねぎ, 人参, じゃ がいも, パセリ, 脱脂粉乳, バター, 小麦粉等 ><キャベツ, エリンギ, ポンレスハム等>	牛乳 ひじきごはん
5 19 (金)	牛乳 おかき	ごはん さんまの蒲焼き風 煮びたし さつま汁	<さんま, 片栗粉等><はくさい等><さつ まいも, 人参, 千切りごぼう, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 なし クラッカー
6 20 (土)	牛乳 おかき	ケチャップライス 野菜スープ ぶどう	<米, たまねぎ, 鶏肉, グリンピース (冷), トマトケチャップ等><じゃがいも, 人参, たまねぎ, ウィナーソーセージ等><ぶどう>	牛乳 アップルパン いりこ
9 30 (火)	牛乳 おかき	ごはん チキンカレー 甘酢煮 みかん	<鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, グリン ピース (冷), たまねぎ, にんにく, しょう が, カレー粉, トマトケチャップ, ファツ, 上新粉等>< きゅうり, れんこん等><みかん>	牛乳 ラスク おしゃぶり昆布
10 24 (水)	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁	<カラスガレイ, だし昆布, しょうが等>< 小松菜, 人参等><豆腐, たまねぎ, じゃがい も, わかめ, さば節, 味噌等>	牛乳 りんご ビスケット
12 26 (金)	牛乳 かき	ごはん なべしぎ すまし汁	<茄子, 人参, 豚肉, 生揚げ, たまねぎ, ピーマ ン, 味噌, さば節等><しめじ, 小松菜, さば 節等>	牛乳 スパゲティの ミートソース煮
13 27 (土)	牛乳 せんべい	ピラフ 味噌スープ みかん	<米, たまねぎ, 人参, 鶏肉, ホールコーン (冷), グリンピース (冷) 等><豆腐 (絹 冷), さつまいも, チンゲンツアイ, 味噌等> <みかん>	牛乳 パンパン いりこ
15 29 (月)	牛乳 おかき	鮭ごはん さといもの煮物 味噌汁	<米, 塩ざけ等><豚肉, 里いも, 大根, 人参, れんこん, 生揚げ, さば節等><はくさい, ほ うれん草, 焼ふ, さば節, 味噌等>	牛乳 なし パイ
16 (火) 31 (水)	牛乳 かき	ふりかけごはん ポトフ 甘酢煮	<米, ふりかけ><鶏肉, じゃがいも, 人参, たまねぎ, キャベツ, さやいんげん, だし昆布 等><切干し大根, 人参, わかめ等>	(16日)牛乳, フルーツゼリー (16日)おかき (31日)牛乳, いもパン (31日)いりこ
18 (木)	牛乳 おかき	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みかん	<豆腐 (絹冷), 豚ひき肉, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, 味噌, 片栗粉等><はるさめ, わか め, きゅうり, ポンレスハム等><みかん>	牛乳 ジャムサンド
誕生会 11 (木)	牛乳 おかき	のりごはん ハンバーグ 野菜のソテー 野菜スープ, みかん	<米, 焼きのり><牛ひき肉, 豚ひき肉, たま ねぎ, 人参, じゃがいも, パン粉, トマトケ チャップ等><キャベツ, ほうれん草等>< にら, たまねぎ等><みかん>	牛乳 かぼちゃ蒸パン

○献立は諸事情により、変更することがあります。

箕面市がすすめる
3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～

お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、
ビタミン、ミネラルも含む主食となる食品です。
秋の味覚とあわせて、おいしいお米を味わい
ましょう。



ごはんマン