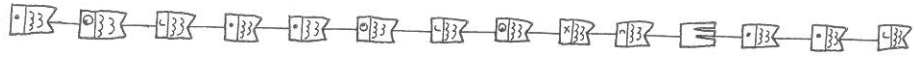


平成30年
5月



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 (火) 30 (水)	牛乳 おかし	ごはん 肉じゃが 味噌汁	<じゃがいも, 人参, たまねぎ, 牛肉, グリンピース (冷), さば節等> <油揚げ, キャベツ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 サウスオレンジ おかし
2 16 (水)	牛乳 いちご	ごはん 高野豆腐の旨煮 甘酢煮 味噌汁	<凍り豆腐, たまねぎ, じゃがいも, 人参, 鶏肉, スナッフえんどう, さば節等> <きゅうり, わかめ等> <さつまいも, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 ラスク
7 21 (月)	牛乳 いちご	ごはん みそ焼き肉 野菜スープ	<豚肉, 人参, たまねぎ, にら, 緑豆もやし, キャベツ, 味噌等> <ほうれん草, じゃがいも, ベーコン等>	牛乳 ゆでそら豆 クラッカー
8 22 (火)	牛乳 おかし	ごはん 煮魚, 茹で野菜 切干大根の味噌汁 サウスオレンジ	<カラスガレイ, だし昆布, しょうが等> <小松菜, 人参等> <切干し大根, たまねぎ, 油揚げ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等> <サウスオレンジ>	牛乳 大学芋
9 23 (水)	牛乳 清見オレンジ	ドイツパン グリーンポタージュ 煮びたし	<ドイツパン> <グリーンピース, 鶏肉, たまねぎ, 人参, じゃがいも, 脱脂粉乳, バター, 小麦粉等> <キャベツ, ほうれん草等>	牛乳 わかめごはん
11 25 (金)	牛乳 おかし	ごはん 味噌煮 すまし汁	<大根, 人参, じゃがいも, 豚肉, たまねぎ, 生揚げ, 味噌, さば節等> <焼ふ, ほうれん草, 人参, さば節等>	牛乳 はっさく ビスケット
12 26 (土)	牛乳 おかし	ケチャップライス 野菜スープ 清見オレンジ	<米, たまねぎ, 鶏肉, さやいんげん, トマトケチャップ等> <じゃがいも, 人参, チンゲンツアイ, ウィンナーソーセージ等> <清見オレンジ>	牛乳 パンパン いりこ
14 28 (月)	牛乳 サウスオレンジ	ごはん 筑前煮 味噌汁 丸干し	<鶏肉, 人参, 乱切ごぼう, じゃがいも, さば節等> <たまねぎ, 小松菜, さば節, 味噌等> <丸干し>	牛乳 エコふりかけごはん
15 29 (火)	牛乳 はっさく	カレーライス きゅうりの炒め漬け	<米, 牛肉, 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, チャツネ, 上新粉等> <きゅうり, 大根等>	豆乳 ミニゼリー パイ
17 31 (木)	牛乳 りんご	そばろごはん 野菜のソテー 味噌汁	<米, まぐろ(水煮), ホールコーン(冷), だし昆布, しょうが, 人参等> <グリーンアスパラ, キャベツ, ポンレスハム等> <小松菜, たまねぎ, さば節, 味噌等>	(17日)牛乳 (17日)クッキー・いりこ (31日)牛乳 (31日)いもパン・いりこ
18 (金)	牛乳 サウスオレンジ	ごはん 照り焼き魚 添え野菜 味噌汁	<さけ等> <キャベツ, 人参等> <たまねぎ, 大根, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 かるかん
19 (土)	牛乳 清見オレンジ	豚丼 味噌汁	<米, 豚肉, たまねぎ, 人参, さば節, 糸みつば等> <はくさい, さつまいも, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 レーズンパン いりこ
24 (木)	牛乳 りんご	ごはん あじのサクサク焼 甘酢煮 味噌汁	<あじ, トマトケチャップ, パン粉等> <キャベツ, 人参等> <大根, 油揚げ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等>	牛乳 ジャムサンド
誕生会 10 (木)	牛乳 おかし	しそごはん 鶏肉のから揚げ 添え野菜 春雨スープ, サウスオレンジ	<米, ゆかり等> <鶏肉, 片栗粉等> <人参, じゃがいも, グリーンアスパラ等> <はるさめ, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, ベーコン等> <サウスオレンジ>	牛乳 ジャムサンド



○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」～



「お米習慣!」



～旬と味わう「お米のごはん」～

日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な栄養素である炭水化物が多く含まれています。

反対に脂肪は少なく、魚や肉、豆類他、野菜類との相性も良いので、バランスの良い食事が組み立てやすいのです。

お米を中心とした日本型食生活は、日本人の健康・長寿のヒケツといわれています。