



令和元年 5月

きゅうしょくだより

箕面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
7 21 (火)	牛乳 りんご	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,グリーンピース,たまねぎ,にんにく,しょうが,カレー粉,ブイオン,トマトケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉等 / きゅうり,大根等	牛乳 きなこラスク
8 22 (水)	牛乳 おかき	ごはん 煮魚 茹で野菜 切干大根の味噌汁	ぎんだら,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	(8日)牛乳,おかき (8日)サウスオレンジ (22日)牛乳,クッキー (22日)サウスオレンジ
10 24 (金)	牛乳 おかき	ごはん 味噌煮 すまし汁 デコポン	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 / デコポン	牛乳 大学芋
11 25 (土)	牛乳 おかき	ケチャップライス 野菜スープ サウスオレンジ	米,ブイオン,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,ソーセージ,ブイオン等 / サウスオレンジ	牛乳 レーズンパン いりこ
13 27 (月)	牛乳 デコポン	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,ブイオン等	牛乳 ゆでそら豆 クラッカー
14 28 (火)	牛乳 りんご	ごはん カレームニエル 甘酢煮 すまし汁	カラスガレイ,小麦粉,カレー粉等 / 大根,人参等 / 豆腐(絹),乾燥わかめ,人参,さば節等	牛乳 かるかん
15 29 (水)	牛乳 デコポン	ごはん 高野豆腐の旨煮 ゆかり煮 味噌汁	凍り豆腐,たまねぎ,じゃがいも,人参,鶏肉,スナップえんどう,さば節,等 / きゅうり,ゆかり / さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 アップルパン おやつ昆布
16 30 (木)	牛乳 おかき	ごはん 肉じゃが 味噌汁 サウスオレンジ	じゃがいも,人参,たまねぎ,牛肉,しらたき,グリーンピース,さば節等 / 油揚げ,キャベツ,葉ねぎ,さば節,味噌等 / サウスオレンジ	牛乳 ミニゼリー パイ
17 31 (金)	牛乳 りんご	ごはん 照り焼き魚 添え野菜 味噌汁	紅さけ等 / キャベツ,人参等 / たまねぎ,大根,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 くず餅
18 (土)	牛乳 おかき	豚丼 味噌汁 甘夏みかん	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 / 甘夏みかん	牛乳 いもパン いりこ
20 (月)	牛乳 デコポン	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁 丸干し	鶏肉,こんにゃく,人参,大根,たまねぎ,さやえんどう,さば節等 / 油揚げ,しめじ,小松菜,さば節,味噌等 / 丸干し	牛乳 エコふりかけごはん
23 (木)	牛乳 りんご	そぼろごはん 野菜のソテー 味噌汁	米,まぐろ(水煮),コーン(冷),グリーンピース,だし昆布,しょうが,人参等 / グリーンアスパラ,キャベツ,ベーコン等 / 小松菜,たまねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ジャムサンド いりこ
誕生会 9 (木)	牛乳 せんべい	しそごはん 鶏肉のから揚げ,添え野菜 春雨スープ 甘夏みかん	米,ゆかり / 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,ブイオン等 / 甘夏みかん	牛乳 ジャムサンド

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 607kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.2g  
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 520kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.8g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

