



令和元年 7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	
1 29 (月)	牛乳 桃	ごはん 焼き魚 炒めサラダ, トマト味噌汁	米 / カラスガレイ ほうれん草, キャベツ, 人参 等 / トマト / じゃがいも, たまねぎ, 油揚げ, 葉 ねぎ等	牛乳 黒糖くず餅 おやつ昆布
2 (火) 25 (木)	牛乳 おかき	夏野菜のカレー 甘酢煮	米 / 牛肉, じゃがいも, 西洋かぼちゃ, たまねぎ, 人参, 茄子, さやいんげん, たまねぎ, にんにく, しょうが, カレー粉, ブイヨン, トマトケチャップ, チャツネ, 上新粉等 / 大根, きゅうり等	(2日) 牛乳, クラッカー (2日) デラウエア (25日) 牛乳, クラッカー (25日) すいか
3 17 (水)	牛乳 りんご	ごはん 高野豆腐の旨煮 味噌汁	米 / 凍り豆腐, たまねぎ, じゃがいも, 人参, 鶏 肉, さやえんどう, さば節等 / 西洋かぼちゃ, 油 揚げ, 葉ねぎ等	牛乳 揚げパン
4 18 (木)	牛乳 おかき	そばろごはん 酢味噌煮 すまし汁 巨峰	米, 鶏ひき肉, しょうが, 人参, さやいんげん等 / きゅうり, 乾燥わかめ等 / 小松菜, たまねぎ, 人 参, さば節等 / 巨峰	牛乳 アップルパン いりこ
5 (金)	牛乳 りんご	ごはん 豚肉の磯辺揚げ 炒めサラダ 味噌汁	米 / 豚ヒレ肉, しょうが, 小麦粉, あおりの粉等 / キャベツ, きゅうり, 人参等 / 大根, たまねぎ, 乾燥わかめ, さば節等	牛乳 フルーツゼリー おやつ昆布
6 20 (土)	牛乳 せんべい	ピラフ 野菜スープ デラウエア	米, たまねぎ, 人参, まぐろ(水煮), グリンピース (冷), ブイヨン等 / じゃがいも, 人参, キャベツ, 鶏 肉, ブイヨン等 / デラウエア	牛乳 いもパン ももゼリー
8 22 (月)	牛乳 巨峰	ごはん マーボ茄子 春雨スープ 丸干し	米 / 茄子, 豚ひき肉, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, ブ イヨン, 片栗粉等 / はるさめ, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草, ブイヨン等 / 丸干し	牛乳 ジャムクラッカー
9 23 (火)	牛乳 桃	ごはん チキンのオープン焼き 甘酢きゃべつ じゃがいもと玉ねぎのスープ	米 / 鶏肉, トマトケチャップ, たまねぎ等 / キャ ベツ, 人参等 / じゃがいも, たまねぎ, オクラ, ロースハム, ブイヨン等	牛乳 焼野菜チップス いりこ
10 24 (水)	牛乳 デラウエア	ごはん 魚の味噌焼 なすとベーコンのソテー 豆腐のスープ	米 / さわら等 / 茄子, ベーコン, ピーマン, 人参 等 / 豆腐(絹), たまねぎ, トマト, 葉ねぎ, ブイヨ ン等	牛乳 ふかしいも・赤・柿・桃 枝豆の塩ゆで・黄・青・白 おかき
12 (金)	牛乳 おかき	中華おこわ 春雨ソテー とうがんのスープ	もち米, 米, 人参, 豚肉, たけのこ(水煮), 干しい たけ, ブイヨン等 / はるさめ, ロースハム, きゅう り, レタス等 / とうがん, 鶏肉, 片栗粉, オクラ, さ ば節等	牛乳 デラウエア パイ
13 27 (土)	牛乳 桃	切り干し大根ごはん 豚汁	米, 切干し大根, 油揚げ, 人参, さば節等 / 豚肉, たまねぎ, 緑豆もやし, さつまいも, 葉ねぎ, さば 節等	牛乳 レーズンパン ももゼリー
16 30 (火)	牛乳 おかき	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの 中華スープ 巨峰	米 / 牛肉, ピーマン, キャベツ, 人参, たまねぎ, ブイヨン等 / 豆腐(絹), 生しいたけ, チンゲンツ アイ, ブイヨン等 / 巨峰	牛乳 茹でとうもろこし* ビスケット
19 (金)	牛乳 りんご	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁	米 / ぎんだら, だし昆布, しょうが等 / 小松菜, 人参等 / 油揚げ, たまねぎ, はくさい, 葉ねぎ, さ ば節等	牛乳 ミニ冷麺
31 (水)	牛乳 せんべい	ごはん すきやき風煮 炒めなます	米 / 牛肉, しらたき, 豆腐, はくさい, たまねぎ, 人 参, 干しいたけ, 焼ふ, 葉ねぎ, さば節等 / 大根, 人参等	牛乳 すいか ビスケット
誕生会 11 (木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のソテー 味噌汁, 巨峰	米, ふりかけ / 鶏肉, 片栗粉等 / 小松菜, キャ ベツ, 人参, ポンレスハム等 / 大根, たまねぎ, 乾燥わかめ, だし昆布等 / 巨峰	牛乳 トマト蒸パン おやつ昆布

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー

602kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.8g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー

518kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.3g

\* 乳児で茹でとうもろこしが食べにくい場合はつぶしてスープにしています。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

