

令和元年 8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	
2 23 (金)	牛乳 せんべい	ピラフ 炒めサラダ 野菜スープ	米,たまねぎ,人参,鶏肉,グリーンピース,ブイヨン,等 / キャベツ,コーン(冷),ロースハム等 / じゃがい も,たまねぎ,オクラ,ブイヨン等	牛乳 桃 ビスケット
3 24 (土)	牛乳 ピオーネ	牛丼 味噌汁 	米,牛肉,たまねぎ,人参,しらたき,さば節,ほうれん 草等 / 茄子,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 パンパン りんごゼリー
5 19 (月)	牛乳 トマト	ごはん 焼き魚,ピーマンの炒り煮 野菜の味噌汁	米 / ぎんだら等 / ピーマン,人参,しらたき,花か つお等 / 茄子,えのきたけ,チンゲンツアイ,さば 節,味噌等	牛乳 枝豆の塩ゆで パイ
6 20 (火)	牛乳 おかき	ピピンパ ワカメスープ	米,牛肉,にら,切干し大根,人参,緑豆もやし,ほう れん草,水,しょうが等 / 乾燥わかめ,たまねぎ,絹 豆腐(冷),ブイヨン等	牛乳 冷し素麺
7 21 (水)	すいか	ごはん きんぴら風煮 すいか皮のスープ	米 / 千切りごぼう,人参,ピーマン,牛肉等 / すい かの皮,レタス,ベーコン,たまねぎ,ブイヨン,オクラ 等	牛乳 ホットドッグ
8 22 (木)	牛乳 りんご	ごはん ムニエル,ラタウイユ 野菜スープ	米 / カラスガレイ,小麦粉等 / トマト,トマトピューレ, ピーマン,茄子,たまねぎ,ベーコン,にんにく等 / じゃ がいも,人参,ほうれん草,ブイヨン等	牛乳 ひじきごはん
9 30 (金)	牛乳 おかき	ごはん 焼き肉 味噌汁,巨峰	米 / 牛肉,人参,たまねぎ,小松菜,キャベツ等 / とうがん,緑豆もやし,乾燥わかめ,さば節,味噌等 / 巨峰	牛乳 茹でとうもろこし * クラッカー
10 31 (土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 味噌汁 シャインマスカット	米,鶏肉,人参,こんにゃく,しめじ,油揚げ,さば節等 / 千切りごぼう,さつまいも,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / シャインマスカット	牛乳 レーズンパン りんごゼリー
13 27 (火)	牛乳 おかき	ツナカレー ゆかり煮 	米 / まぐろ(水煮),ベーコン,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,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉 等 / キャベツ,ゆかり等	牛乳 梨 おかき
14 28 (水)	牛乳 桃	ごはん ひじきの五目煮 味噌汁	米 / ひじき,大根,人参,こんにゃく,油揚げ,鶏肉,さ やいんげん,さば節等 / 西洋かぼちゃ,たまねぎ, 葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ジャムクラッカー
15 29 (木)	牛乳 りんご	ごはん 揚げ魚,ハーベキューソース和え 茹で野菜,味噌汁	米 / さけ角切,小麦粉,片栗粉,しょうが,にんにく, りんご(缶)等 / キャベツ,人参,さやいんげん等 / はくさい,ほうれん草,絹豆腐(冷),さば節,味噌 等	牛乳 ミニゼリー ビスケット
16(金)	牛乳 ピオーネ	ごはん なすのそぼろ煮 きゅうりの炒め漬け,味噌汁	米 / 茄子,たまねぎ,豚ひき肉,人参,さやいんげ ん等 / きゅうり,大根等 / 小松菜,油揚げ,さば節, 味噌等	牛乳 フライドポテト
17(土)	牛乳 せんべい	中華丼 味噌汁 シャインマスカット	米,豚肉,はくさい,人参,干しいたけ,たまねぎ,ブイ ヨン,片栗粉等 / 西洋かぼちゃ,小松菜,さば節, 味噌等 / シャインマスカット	牛乳 いもパン りんごゼリー
26(月)	牛乳 ピオーネ	鮭のおすし 青菜の炒り煮 すまし汁	米,だし昆布,塩ざけ,きゅうり,焼きのり等 / 小松 菜,人参,油揚げ等 / 絹豆腐(冷),たまねぎ,しめ じ,さば節,糸みつば等	コーンフレークの牛乳かけ おやつ昆布
誕生会 1 (木)	牛乳 おかき	ふりかけごはん 魚のフライ,野菜のカレー 味噌汁,巨峰	米,ふりかけ / さんま,麦粉,パン粉等 / エリンギ, キャベツ,人参,カレー粉等 / さつまいも,小松菜, 緑豆もやし,さば節,味噌等 / 巨峰	牛乳 すいかのポンチ いりこ

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー 611kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.5g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 530kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.7g

* 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。

