



令和元年 9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 30 (月)	牛乳 巨峰	ふりかけごはん 焼き魚 青菜の炒り煮 味噌汁	米,ふりかけ/さけ等 / 小松菜,人参,油揚げ等 / 西洋かぼちゃ,たまねぎ,さば節,味噌,葉ねぎ等	(2日)牛乳 (2日)ジャムサンド (30日)牛乳 (30日)ジャムクラッカー
3 17 (火)	牛乳 せんべい	カレーライス 甘酢煮 ピオーネ 	米 / 牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(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 / キャベツ,きゅうり等 / ピオーネ	コーンフレークの牛乳かけ いりこ
4 18 (水)	牛乳 りんご	ごはん 筑前煮 味噌汁	米 / 鶏肉,こんにゃく,人参,たけのこ(水煮),乱切 ごぼう,大根,さば節等 / さつまいも,たまねぎ,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	(4日)牛乳 (4日)スパゲッティ (18日)牛乳 (18日)きのこスパゲッティ
5 19 (木)	牛乳 せんべい	ごはん 魚のたつた揚げ 煮浸し 味噌汁	米 / さんま,しょうが,片栗粉等 / ほうれん草,人参 等 / 大根,しめじ,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 梨 おかき 
6 20 (金)	牛乳 おかき	ごはん ケチャップ炒め 野菜スープ ピオーネ	米 / フランクフルト,たまねぎ,人参,ピーマン,れん こん,トマトケチャップ等 / 豚肉,キャベツ,小松菜 等 / ピオーネ	牛乳 お好み焼き 
7 21 (土)	牛乳 おかき	そぼろごはん 味噌汁 シャインマスカット	米,まぐろ(水煮),しょうが,人参,ホールコーン(冷), ほうれん草等 / さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば 節味噌等 / シャインマスカット	牛乳 アップルパン ももゼリー
9 (月)	牛乳 ピオーネ	ごはん トマトシチュー 炒めサラダ 	米 / 鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,さやいんげ ん,トマトケチャップ,トマトピューレ等 / 小松菜,緑 豆もやし,ロースハム等	牛乳 わかめごはん
10 24 (火)	牛乳 巨峰	ごはん 肉じゃが 甘酢煮 味噌汁	米 / じゃがいも,しらたき,人参,たまねぎ,牛肉,グ リンピース(冷),さば節等 / キャベツ,チンゲンツ ア,ホールコーン(冷)等 / 油揚げ,乾燥わかめ,葉 ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 野菜チップス
11 25 (水)	牛乳 せんべい	のりごはん 魚の味噌焼 ゆかり煮 すまし汁	米,焼きのり / カラスガレイ,味噌等 / きゅうり,大 根,ゆかり等 / 絹豆腐(冷),えのきたけ,人参,糸み つば,さば節等	牛乳 梨 パイ 
13 27 (金)	牛乳 りんご	ごはん マーボ茄子 レタスのスープ	米 / 茄子,豚ひき肉,はるさめ,たまねぎ,人参,葉ね ぎ,味噌等 / レタス,ベーコン,にら等	牛乳 パンパン いりこ
14 28 (土)	牛乳 シャインマ スカット	豚肉の照煮并 味噌汁	米,豚肉,たまねぎ,人参,しょうが,ほうれん草等 / 油揚げ,じゃがいも,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 いもパン りんごゼリー
26 (木)	牛乳 ピオーネ	ごはん さいいもの煮物 甘酢煮 味噌汁	米 / 鶏肉,里いも,こんにゃく,人参,生揚げ,さやい んげん,さば節等 / きゅうり,乾燥わかめ等 / 茄 子,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 きなこラスク おやつ昆布
誕生会 12 (木)	牛乳 おかき	ごはん 豚ヒレカツ 野菜のソテー 味噌汁,ピオーネ 	米 / 豚ヒレ肉,小麦粉,パン粉,トマトケチャップ等 / キャベツ,エリンギ,人参等 / じゃがいも,たまね ぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等 / ピオーネ	牛乳 フルーツポンチ 

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー

615kcal

たんぱく質

22.2g

脂質

16.2g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー

535kcal

たんぱく質

19.8g

脂質

15.1g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

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！」～匂と味わう「お米のごはん」～

「朝ごはん」は今日の力になります。

