



令和元年 11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 (金)	牛乳 せんべい	しそごはん 小芋まんじゅう 味噌汁	米,ゆかり / 里いも,鶏ひき肉,しょうが,片栗粉,小松菜,人参等 / 大根,しめじ,たまねぎ,さば節,味噌等	牛乳 かき クラッカー 
2 16 (土)	牛乳 あられ	ピビンパ ワカメスープ みかん	米,牛肉,にら,切干し大根,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが等 / 乾燥わかめ,豆腐(絹),たまねぎ,はくさい等 / みかん	牛乳 いもパン いりこ
5 19 (火)	牛乳 なし	ごはん ビーフンチュー 炒めサラダ	米 / 牛肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,にんにく,トマトケチャップ,グリーンピース(冷),上新粉等 / キャベツ,きゅうり,コーン(冷)等	牛乳 わかめごはん
6 20 (水)	牛乳 りんご	芋ごはん 焼き魚 煮なます 味噌汁	米,さつまいも等 / カラスガレイ等 / はくさい,人参,えのきたけ,京菜等 / 切干し大根,たまねぎ,人参,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 お好み焼き 
7 21 (木)	牛乳 せんべい	ごはん 八宝菜 金時豆の甘煮	米 / 豚肉,はくさい,人参,生しいたけ,たけのこ(水煮),たまねぎ,片栗粉等 / 金時豆等	牛乳 みかん おかき
8 22 (金)	牛乳 かき	ごはん 魚の味噌だれ焼 煮びたし すまし汁	米 / さわら,しょうが,味噌等 / はくさい,チンゲンツアイ等 / 豆腐,ほうれん草,人参,さば節等	(8日)牛乳 (8日)むらさめ団子 (22日)牛乳 (8日)さつまいも入りおはぎ
9 30 (土)	牛乳 りんご	炊き込みごはん 豚汁	米,鶏肉,油揚げ,こんにゃく,人参,ひじき,グリーンピース(冷),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,味噌等	牛乳 レーズンパン いりこ 
11 25 (月)	牛乳 りんご	ごはん 鮭の照り焼き 添え野菜 味噌汁	米 / さけ等 / チンゲンツアイ,人参,キャベツ等 / さつまいも,たまねぎ,大根,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ジャムクラッカー 
12 26 (火)	牛乳 おかき	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜スープ みかん	米 / 豚肉,人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,しょうが等 / 緑豆もやし,豆腐,生しいたけ,葉ねぎ等 / みかん	牛乳 野菜チップス おしゃぶり昆布
13 27 (水)	牛乳 せんべい	ごはん つくねと大根の煮物 炒めサラダ 丸干し	米 / 鶏ひき肉,干しいたけ,ひじき,しょうが,栗粉,大根,人参,はくさい,小松菜,はるさめ,さば節等 / きゅうり,コーン(冷)等 / 丸干し	牛乳 洋なし 野菜スティック 
15 29 (金)	牛乳 梨	ごはん たらのトマトソース 煮びたし	米 / たら,しょうが,にんにく,片栗粉,じゃがいも,たまねぎ,ほうれん草,人参,トマトケチャップ等 / キャベツ,人参等	牛乳 アップルパン おしゃぶり昆布
18 (月)	牛乳 せんべい	のりごはん れんこんのきんぴら 五目汁 みかん	米,焼きのり / れんこん,人参,ピーマン,牛肉等 / 人参,大根,生揚げ,里いも,たまねぎ,さば節,葉ねぎ等 / みかん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン 
28 (木)	牛乳 かき	しそごはん 小芋まんじゅう 味噌汁	米,ゆかり / 里いも,鶏ひき肉,しょうが,片栗粉,小松菜,人参等 / 大根,しめじ,たまねぎ,さば節,味噌等	牛乳 フルーツゼリー 
誕生会 14 (木)	牛乳 おかき	ふりかけごはん 鶏肉の磯辺揚げ 炒めサラダ 味噌汁,みかん	米,ふりかけ / 鶏肉,あおりのり粉,片栗粉等 / キャベツ,人参,ロースハム等 / 油揚げ,小松菜,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等 / みかん	牛乳 お米のケーキ

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー 601kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.2g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 525kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.0g

○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」～



☆「3つのアクション」は、元気に毎日を過ごすための、食事の基本です。