



令和2年 1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	
4 18 (土)	牛乳 せんべい	ピラフ 味噌スープ みかん	米,たまねぎ,人参,鶏肉,コーン(冷),グリーンピース(冷)等 / 絹豆腐(冷),じゃがいも,チンゲンツアイ,味噌等 / みかん	牛乳 いもパン いりこ
6 20 (月)	牛乳 せんべい	ハヤシライス はくさいの炒め漬け	米,牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,たまねぎ,トマトケチャップ,グリーンピース(冷),上新粉等 / はくさい,きゅうり等	牛乳 りんご ビスケット
7 21 (火)	牛乳 おかき	ごはん 煮魚 かす汁 みかん	米 / カラスガレイ,だし昆布,しょうが,小松菜等 / 大根,人参,里いも,油揚げ,こんにやく,葉ねぎ,酒粕,さば節,味噌等 / みかん	(7日)牛乳 (7日)七草粥,いりこ (21日)牛乳 (21日)中華風粥,いりこ
8 22 (水)	牛乳 りんご	ごはん 味噌煮 甘酢煮	米 / 大根,人参,里いも,豚肉,こんにやく,生揚げ,さやいんげん,さば節,味噌等 / きゅうり,れんこん等	牛乳 和風チャンポン
10 24 (金)	牛乳 おかき	鮭ごはん うの花煮 味噌汁	米,塩だけ / おから,人参,こんにやく,油揚げ,ささがきごぼう,鶏肉,葉ねぎ,さば節等 / さつまいも,たまねぎ,にら,さば節,味噌等	牛乳 りんご クラッカー
11 25 (土)	牛乳 おかき	切り干し大根ごはん 豚汁 みかん	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,味噌等 / みかん	牛乳 レーズンパン いりこ
14 (火)	牛乳 せんべい	冬野菜のカレー 切干大根の炒め漬け みかん	米,鶏肉,ブロッコリー,かぶ,じゃがいも,たまねぎ,人参,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 / 切干し大根,チンゲンツアイ等 / みかん	牛乳 ミニゼリー おかき
15 29 (水)	牛乳 あられ	ごはん ぶりの幽庵焼き はくさいの炒め漬け 味噌汁,みかん	米 / ブリ,ゆず等 / はくさい,きゅうり,ゆず等 / かぶ,たまねぎ,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等 / みかん	牛乳 パンパン おやつ昆布
16 30 (木)	牛乳 せんべい	ピピンパ 野菜スープ 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 / 絹豆腐(冷),キャベツ,たまねぎ,人参等 / みかん	牛乳 りんごゼリー いりこ
17 31 (金)	牛乳 いちご	ふりかけごはん ポトフ きゅうりの炒め漬け	米,ふりかけ / フランクフルト,豚肉,じゃがいも,たまねぎ,大根,人参,キャベツ,ブロッコリー等 / きゅうり,人参等	(17日)牛乳 (17日)すいとん汁 (31日)牛乳 (31日)焼芋
23 (木)	牛乳 せんべい	のりごはん 鮭の照り焼き 野菜のソテー 味噌スープ,みかん	米,焼きのり / さけ等 / 小松菜,人参,コーン(冷)等 / はくさい,乾燥わかめ,にら,味噌等 / みかん	コーンフレークの牛乳かけ おやつ昆布
27 (月)	牛乳 おかき	ごはん さといもの煮物 味噌汁 みかん	米 / 豚肉,里いも,大根,人参,れんこん,生揚げ,さば節等 / はくさい,ほうれん草,焼ふ,さば節,味噌等 / みかん	牛乳 ジャムクラッカー
28 (火)	牛乳 せんべい	冬野菜のカレー 切干大根の炒め漬け	米,鶏肉,ブロッコリー,かぶ,じゃがいも,たまねぎ,人参,たまねぎ,にんにく,しょうが,トマトケチャップ,上新粉等 / 切干し大根,チンゲンツアイ等	牛乳 りんご おかき
誕生会 9 (木)	牛乳 せんべい	のりごはん 鶏肉のから揚げ 炒めサラダ 味噌汁,いちご	米,焼きのり / 鶏肉,小麦粉等 / キャベツ,人参等 / 焼ふ,たまねぎ,ほうれん草,さば節,味噌等 / 苺	牛乳 カレードック

月平均栄養価(3歳以上児)

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 608kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.9g

エネルギー 527kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.6g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

