



令和2年 2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 15 (土)	牛乳 はっさく	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 / じゃがいも,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 いもパン いりこ 
3 (月)	牛乳 りんご	ごはん 五目豆 すまし汁 丸干し	米 / 大豆,煮昆布,こんにやく,鶏肉,大根,人参,れんこん,さば節等 / はくさい,ほうれん草,えのきたけ,さば節等 / 丸干し	牛乳 鬼まんじゅう
4 18 (火)	牛乳 せんべい	ごはん 魚の照り焼き 茹で野菜 味噌汁	米 / さけ等 / 小松菜,はくさい等 / 豆腐,たまねぎ,人参,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 みかん クラッカー
5 19 (水)	牛乳 いちご	中華おこわ 春雨ソテー 味噌汁	もち米,米,だし昆布,人参,豚肉,たけのこ(水煮),干しいたけ等 / はるさめ,ロースハム,きゅうり,キャベツ等 / 大根,にら,乾燥わかめ,さば節,味噌等	牛乳 カレーうどん 
7 21 (金)	牛乳 せんべい	のりごはん 魚のフライ 煮浸し 味噌汁	米,焼きのり / カラスガレイ,小麦粉,パン粉等 / はくさい,人参等 / 大根,たまねぎ,油揚げ,糸みつば,味噌等	牛乳 ネーブルオレンジ パイ
8 22 (土)	牛乳 いちご	ケチャップライス 野菜スープ	米,たまねぎ,鶏肉,人参,グリーンピース(冷),トマトケチャップ等 / じゃがいも,チンゲンツアイ,たまねぎ,ウィンナー等	牛乳 パンパン いりこ
10 (月) 25 (火)	牛乳 いちご	ごはん ブリと大根の煮物 味噌汁	米 / ブリ,大根,人参,煮昆布,さば節,しょうが等 / 油揚げ,ほうれん草,たまねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ジャムクラッカー
12 26 (水)	牛乳 ぼんかん	ごはん エコふりかけ 高野豆腐の旨煮 味噌汁	米 / さば節等 / 凍り豆腐,たまねぎ,じゃがいも,人参,鶏肉,さやいんげん,さば節等 / 小松菜,キャベツ,生揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 わかめごはん 
13 (木)	牛乳 おかき	ごはん 筑前煮 はくさいの炒め漬け みかん	米 / 鶏肉,こんにやく,人参,れんこん,たけのこ(水煮),ごぼう,大根,生揚げ,さば節等 / はくさい,きゅうり等 / みかん	牛乳 アップルパン おやつ昆布
14 28 (金)	牛乳 りんご	ごはん 麻婆豆腐 炒めサラダ	米 / 絹豆腐(冷),豚ひき肉,たまねぎ,人参,干しいたけ,葉ねぎ,味噌,片栗粉等 / キャベツ,緑豆もやし,にら,ボンレスハム等	牛乳 ミニゼリー おかき
17 (月)	牛乳 いよかん	ごはん 松風焼 ひじきの煮つけ 味噌汁	米 / 鶏ひき肉,豆腐,じゃがいも,人参,たまねぎ,味噌,しょうが等 / ひじき,人参,油揚げ,さば節等 / たまねぎ,大根,しめじ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 焼芋 
20 (木)	牛乳 おかき	ごはん 肉じゃが 味噌汁 いよかん	米 / じゃがいも,しらたき,人参,たまねぎ,牛肉,さやいんげん,さば節等 / 豆腐,たまねぎ,乾燥わかめ,さば節,味噌等 / 伊予かん	牛乳 ラスク
27 (木)	牛乳 おかき	ごはん 筑前煮 はくさいの炒め漬け	米 / 鶏肉,こんにやく,人参,れんこん,たけのこ(水煮),ごぼう,大根,生揚げ,さば節等 / はくさい,きゅうり等	牛乳 アップルパン みかん
29 (土)	牛乳 せんべい	中華丼 味噌汁 みかん	米,豚肉,はくさい,人参,干しいたけ,たまねぎ,干しいたけ,片栗粉等 / じゃがいも,小松菜,さば節,味噌等 / みかん	牛乳 レーズンパン いりこ
誕生会 6 (木)	牛乳 おかき	ふりかけごはん ビーフハンバーグ,茹で野菜 味噌汁	米,ふりかけ / 牛ひき肉,豆腐,たまねぎ,人参,じゃがいも,トマトケチャップ等 / キャベツ,小松菜等 / さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等 / 伊予かん	牛乳 ベーコンドック 



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 604kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.6g  
エネルギー 521kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.0g

○献立は諸事情により、変更することがあります。