

令和2年 3月

きゅうしょくだより

箕面市立保育所

日付	10時	給食		3時
		献立名	主な食品	
2 16 (月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 照り焼き魚 白あえ 味噌汁	米,ふりかけ / さわら等 / ほうれん草,人参,豆腐等 / 大根,えのきたけ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 清見オレンジ ビスケット
3 (火)	牛乳 いよかん	ごはん ピーマンの肉詰め 炒めサラダ 味噌汁	米 / ピーマン,牛ひき肉,豚ひき肉,たまねぎ,トマトケチャップ等 / キャベツ,人参,まぐろ(水煮)等 / 油揚げ,さつまいも,乾燥わかめ,味噌,葉ねぎ等	牛乳 いちご蒸パン
4 18 (水)	牛乳 はっさく	ごはん すきやき風煮 炒めなます	米 / 牛肉,しらたき,豆腐,はくさい,たまねぎ,人参,焼ふ,葉ねぎ,さば節等 / 大根,人参等	牛乳 揚げパン
6 (金)	牛乳 りんご	ごはん 魚のから揚げりんごソース 茹で野菜 じゃがいものスープ	米 / メルルーサ等 / 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 / じゃがいも,ベーコン,ほうれん草,ブイオン等	牛乳 五平餅
7 21 (土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 味噌汁 清見オレンジ	米,鶏肉,人参,こんにゃく,油揚げ,さば節等 / 小松菜,大根,(絹)豆腐,葉ねぎ,さば節,味噌等 / 清見オレンジ	牛乳 パンパン いりこ
9 23 (月)	牛乳 せんべい	のりごはん 煮魚 添え野菜 味噌汁	米,焼きのり / カラスガレイ,しょうが等 / 小松菜 / 油揚げ,たまねぎ,キャベツ,葉ねぎ,さば節,味噌等	りんご 牛乳 クラッカー
11 (水)	牛乳 いちご	ごはん 豆腐団子のあんかけ 添え野菜 味噌汁	米 / 豆腐,鶏ひき肉,人参,ひじき,さば節等 / キャベツ,小松菜 / 大根,人参,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 さつまいも入りおはぎ
12 26 (木)	牛乳 デコボン	ピピンパ 白菜のスープ煮	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 / はくさい,しらたき,人参等	牛乳 ミニゼリー おかき
13 27 (金)	牛乳 りんご	ごはん ひじきの五目煮 味噌汁	米 / ひじき,牛肉,人参,こんにゃく,れんこん,グリーンピース,さば節等 / 油揚げ,たまねぎ,小松菜,さば節,味噌等	牛乳 いもパン おやつ昆布
14 28 (土)	牛乳 はっさく	豚肉の照煮丼 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	牛乳 アップルパン いりこ
17 31 (火)	牛乳 おかき	ごはん ポークビーンズ 炒めサラダ いよかん	米 / 豚肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,だいず,トマトケチャップ等 / はくさい,エリンギ,人参,ベーコン等 / 伊予かん	牛乳 焼芋
19 (木)	牛乳 いちご	山菜ごはん 焼き魚 甘酢煮 味噌汁	米,ふき,たけのこ(水煮),しめじ,こんにゃく,人参等 / ブリ等 / 大根等 / はくさい,たまねぎ,糸みつば,さば節,味噌等	牛乳 赤飯 いりこ
24 (火)	牛乳 いちご	ごはん ビーフカレー 甘酢煮	米 / 牛肉,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,トマトケチャップ等 / キャベツ,きゅうり,コーン(冷),みかん(缶)等	牛乳 肉うどん
25 (水)	牛乳 甘夏みかん	ごはん 豆腐団子のあんかけ 添え野菜 味噌汁	米 / 豆腐,鶏ひき肉,人参,ひじき,さば節等 / キャベツ,小松菜 / 大根,人参,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ジャムクラッカー
30 (月)	牛乳 おかき	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの 中華スープ	米 / 牛肉,ピーマン,キャベツ,人参,たまねぎ等 / (絹)豆腐,生しいたけ,チンゲンツアイ等	牛乳 いちご パイ
お別れ会 10 (火)	牛乳 おかき	カツカレー おかか煮 みかん	米,豚ヒレ肉,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,トマトケチャップ等 / はくさい,ほうれん草,花かつお等 / みかん	牛乳 ジャムクラッカー
誕生会 5 (木)	牛乳 おかき	ちらし寿司 菜の花のおかか煮 すまし汁 みかん	米,人参,干しいたけ,凍り豆腐,さば節,さけ,コーン(冷),さやえんどう等 / なばな,はくさい,花かつお等 / 絹豆腐(冷),乾燥わかめ,さば節,糸みつば等 / みかん	牛乳 ハンバーグドッグ

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 608kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.2g  
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 518kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.5g

○献立は諸事情により、変更することがあります。