

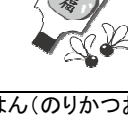
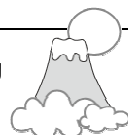
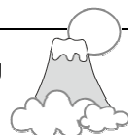
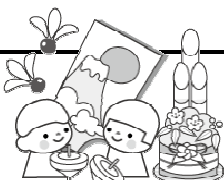
令和3年 1月



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 (月)	牛乳 おかき	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、グリーンピース(冷)、 たまねぎ、ブイヨン、トマトケチャップ、上新粉 等/ はくさい、 きゅうり 等	牛乳 りんご おかき
5 19 (火)	牛乳 りんご	ごはん 味噌煮 おかか煮 	米 / 豚肉、絹揚げ(冷)、里いも、大根、人参、しめじ、さや いんげん、さば節、味噌 等/ れんこん、花かつお 等	牛乳 和風チャンポン
6 20 (水)	牛乳 いちご	ふりかけごはん(のりかつお) ポトフ きゅうりの炒め漬け	米、ふりかけ / 豚肉、フランクフルト、じゃがいも、たまね ぎ、大根、人参、キャベツ、ブロッコリー、ブイヨン 等/ きゅ うり、人参 等	牛乳 五平餅
7 (木)	牛乳 りんご	鮭ごはん うの花煮 味噌汁	米、塩ざけ / 鶏肉、おから、油揚げ、しらたき、人参、ささが きごぼう、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 七草粥 
8 22 (金)	牛乳 せんべい	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、人参、わかめ、さば節、味噌 等/ みかん	牛乳 パインパン いりこ
9 23 (土)	牛乳 おかき	切り干し大根ごはん 豚汁 みかん	米、油揚げ、切干し大根、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
12 26 (火)	牛乳 おかき	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、きざみのり / 紅さけ 等/ 小松菜、人参、コーン(冷)、 カレー粉 等/ はくさい、わかめ、にら、ブイヨン、味噌 等/ みかん	(12日)牛乳 (12日)かぼちゃマフィン (26日)牛乳 (26日)ジャムクラッカー
13 27 (水)	牛乳 おかき	ピビンパ 野菜スープ みかん 	米、牛肉、切干し大根、にら、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、 ブイヨン 等/ みかん	牛乳 ミニゼリー おかき
14 (木)	牛乳 せんべい	ごはん ひき肉カレー 切干大根の炒め漬け みかん	米 / 牛ひき肉、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、ブイヨン、 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 炊き込みごはん
15 29 (金)	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚、茹で野菜 かす汁 みかん	米 / カラスガレイ、だし昆布、しょうが 等/ 小松菜 等/ 油揚げ、しらたき、里いも、大根、人参、葉ねぎ、酒粕、さば 節、味噌 等/ みかん	牛乳 アップルパン いりこ
16 30 (土)	牛乳 せんべい	ピラフ 味噌スープ みかん	米、鶏肉、たまねぎ、人参、コーン(冷)、グリーンピース(冷)、 ブイヨン 等/ 豆腐、じゃがいも、チンゲンツアイ、ブイヨ ン、味噌 等/ みかん	牛乳 いもパン いりこ 
18 (月)	牛乳 いちご	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、グリーンピース(冷)、 たまねぎ、ブイヨン、トマトケチャップ、上新粉 等/ はくさい、 きゅうり 等	牛乳 すいとん汁
25 (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、生揚げ、里いも、大根、人参、れんこん、さば節 等/ 焼ふ、はくさい、ほうれん草、さば節、味噌 等/ みか ん	牛乳 焼芋
28 (木)	牛乳 せんべい	ごはん ひき肉カレー 切干大根の炒め漬け	米 / 牛ひき肉、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、ブイヨン、 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	牛乳 りんご 米菓子
誕生会 21 (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、きざみのり / 鶏肉、片栗粉 等/ キャベツ、人参 等/ 豆腐、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 631kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.0g
エネルギー 541kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.3g

○献立は諸事情により、変更することがあります。