

令和3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 (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,油揚げ,人参,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
2 (火)	牛乳 りんご	ごはん 五目豆 すまし汁 丸干し	米 / 鶏肉,だいず,煮昆布,干しいたけ,大根,人参,乱切 ごぼう,さば節 等 / はくさい,ほうれん草,さば節 等 / 丸 干し	牛乳 鬼まんじゅう
3 17 (水)	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 (金)	牛乳 せんべい	のりごはん 魚のフライ 煮浸し 味噌汁	米,きざみのり / カラスガレイ,小麦粉,パン粉 等 / はく さい,人参,花かつお 等 / 油揚げ,大根,たまねぎ,糸み つば,さば節,味噌 等	牛乳 みかん おかき
6 20 (土)	牛乳 はっさく	牛丼 味噌汁	米,牛肉,しらたき,たまねぎ,人参,ほうれん草,さば節 等 / 油揚げ,じゃがいも,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 パンパン いりこ
8 22 (月)	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 / 鶏肉,凍り豆腐,たまねぎ,じゃがいも, 人参,さやいんげん,さば節 等 / 切干し大根,小松菜, キャベツ,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 わかめごはん
9 (火) 25 (木)	牛乳 いよかん	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
10 24 (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,ブイヨン,豚肉,たけのこ(水煮),干し いたけ,人参 等 / ロースハム,はるさめ,きゅうり,キャベ ツ 等 / 大根,にら,わかめ,さば節,味噌 等	牛乳 カレーうどん
12 26 (金)	牛乳 りんご	ごはん 麻婆豆腐 炒めサラダ	米 / 豚ひき肉,絹豆腐(冷),干しいたけ,たまねぎ,人参, 葉ねぎ,ブイヨン,味噌,片栗粉 等 / ポンレスハム,キャ ベツ,緑豆もやし,にら 等	牛乳 ミニゼリー おかき
13 27 (土)	牛乳 いちご	ケチャップライス 野菜スープ	米,鶏肉,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),ブイヨン,トマ トケチャップ 等 / ウィナー,じゃがいも,チンゲンツア イ,たまねぎ,ブイヨン 等	牛乳 アップルパン いりこ
16 (火)	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,生揚げ,しめじ,人参,れんこん,たけのこ(水 煮),乱切ごぼう,大根,さば節 等 / はくさい,きゅうり 等 / みかん	牛乳 中華粥
18 (木)	牛乳 おかき	ごはん 肉じゃが 味噌汁 いよかん	米 / 牛肉,しらたき,じゃがいも,人参,たまねぎ,さやい んげん,さば節 等 / 豆腐,たまねぎ,わかめ,さば節,味 噌 等 / 伊予かん	牛乳 お好み焼き
誕生会 4 (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・いよかん	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,ウスターソース 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 ペーコンドック

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー 621kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.6g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 529kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.6g

○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！」～匂と味わう「お米ごはん」～

毎日を元気に過ごすためには、早寝早起きをして朝ごはんを食べる
こと、1日3回バランスの良い食事をするのが大切です。
「お米のご飯」を中心に、肉や魚などの主菜、そして、体の調子を
整える野菜もいっしょに食べて「バランスごはん」を目指しましょう。
「3つのアクション」で元気いっぱいに過ごしましょう。