



令和3年 3月

箕面市立保育所

日付	昼		3時
	献立名	主な食品	
1 22 (月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚、大根、だし昆布 等 / 大根、人参、ほうれん草、だし昆布、片栗粉 等	清見オレンジ
2 23 (火)	つぶし粥 高野豆腐の旨煮 クタクタ煮 	米 / 凍り豆腐、ひじき、じゃがいも、たまねぎ、人参、だし昆布、片栗粉 等 / 小松菜、だし昆布、片栗粉 等	いよかん
3 17 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 豆腐、焼ふ、人参、大根、たまねぎ、だし昆布、片栗粉 等 / はくさい、だし昆布、片栗粉 等	はっさく 
5 19 (金)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 白身魚、キャベツ、人参、だし昆布、片栗粉 等 / ほうれん草、じゃがいも、だし昆布、片栗粉 等	りんご
6 (土)	つぶし粥 野菜のつぶし煮 清見オレンジ 	米 / 凍り豆腐、小松菜、人参、大根、だし昆布、片栗粉 等 / 清見オレンジ	りんご果汁
8 29 (月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	米 / 白身魚、たまねぎ、だし昆布 等 / キャベツ、小松菜、たまねぎ、だし昆布、片栗粉 等	りんご 
9 (火)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮	米 / (絹)豆腐、人参、たまねぎ、だし昆布、片栗粉 等 / キャベツ、だし昆布、片栗粉 等	りんご
10 24 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐、じゃがいも、人参、たまねぎ、だし昆布、片栗粉 等 / はくさい、だし昆布、片栗粉 等	いよかん
11 25 (木)	つぶし粥 豆腐の煮つぶし クタクタ煮 	米 / 豆腐、ひじき、人参、キャベツ、だし昆布、片栗粉 等 / 小松菜、だし昆布、片栗粉 等	いちご 
12 26 (金)	つぶし粥 クタクタ煮 つぶし煮 	米 / 凍り豆腐、切干し大根、人参、ほうれん草、だし昆布、片栗粉 等 / はくさい、だし昆布、片栗粉 等	デコポン
13 27 (土)	つぶし粥 クタクタ煮 はっさく	米 / (絹)豆腐、たまねぎ、人参、ほうれん草、じゃがいも、だし昆布、片栗粉 等 / はっさく	りんご果汁
15 (月) 31 (水)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / (絹)豆腐、キャベツ、人参、たまねぎ、だし昆布、片栗粉 等 / チンゲンツアイ、だし昆布、片栗粉 等	いよかん
18 (木)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜のクタクタ煮	米 / 白身魚、大根、だし昆布 等 / はくさい、人参、たまねぎ、だし昆布、片栗粉 等	いちご
30 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮	米 / 凍り豆腐、じゃがいも、人参、たまねぎ、だし昆布、片栗粉 等 / きゅうり、だし昆布、片栗粉 等	甘夏みかん
お別れ会 16 (火)	つぶし粥 野菜の煮つぶし クタクタ煮 	米 / 凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、だし昆布、片栗粉 等 / はくさい、ほうれん草、だし昆布、片栗粉 等	みかん 
誕生会 4 (木)	つぶし粥 高野豆腐のつぶし煮 クタクタ煮 	米 / 凍り豆腐、はくさい、人参、だし昆布、片栗粉 等 / キャベツ、だし昆布、片栗粉 等	みかん 

月平均栄養価 エネルギー 189kcal たんぱく質 6.9g 脂質 2.6g



○上記以外にミルクがつかます。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

