

令和3年 3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 22 (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 / 豆腐、ほうれん草、人参 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 おかき
2 23 (火)	牛乳 いよかん	ごはん ひじきの五目煮 味噌汁	米 / ひじき、牛肉、油揚げ、しらたき、人参、れんこん、グリーンピース、さば節 等 / じゃがいも、たまねぎ、小松菜、さば節、味噌 等	牛乳 揚げパン
3 17 (水)	牛乳 あられ	ごはん すきやき風煮 炒めなます	米 / 牛肉、しらたき、豆腐、焼ふ、はくさい、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節 等 / 大根、人参 等	牛乳 はっさく 米菓子
5 19 (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、片栗粉 等 / しょうが、にんにく、りんご(缶)、ウスターソース 等 / キャベツ、人参、さやいんげん 等 / ベーコン、じゃがいも、ほうれん草、ブイヨン 等	牛乳 五平餅
6 (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、油揚げ、しらたき、切干し大根、人参、さば節 等 / (絹)豆腐、小松菜、大根、葉ねぎ、さば節、味噌 等 / 清見オレンジ	牛乳 レーズンパン ももゼリー
8 29 (月)	牛乳 せんべい	のりごはん 煮魚 添え野菜 味噌汁	米、きざみのり / カラスガレイ、だし昆布、しょうが 等 / 小松菜 等 / 油揚げ、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 りんご クラッカー
9 (火)	牛乳 りんご	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、ウスターソース 等 / キャベツ、人参、まぐろ(水煮) 等 / 絹豆腐(冷)、たまねぎ、わかめ、さば節、味噌 等	牛乳 焼芋
10 24 (水)	牛乳 おかき	ごはん ボークビーンス 炒めサラダ いよかん	米 / 豚肉、だいず、じゃがいも、人参、たまねぎ、トマトケチャップ、ブイヨン、ウスターソース 等 / ベーコン、はくさい、エリンギ、人参 等 / 伊予かん	牛乳 肉うどん
11 25 (木)	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、ひじき、人参、片栗粉、さば節 等 / キャベツ、小松菜 等 / 大根、人参、葉ねぎ、さば節、味噌 等	(11日)牛乳 (11日)さつまいも入りおはぎ (25日)牛乳 (25日)赤飯
12 26 (金)	牛乳 デコボン	ピピンパ 白菜のスープ煮	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 / はくさい、しらたき、人参、ブイヨン 等	牛乳 ミニゼリー おかき
13 27 (土)	牛乳 はっさく	豚肉の照煮井 味噌汁	米、豚肉、たまねぎ、人参、ほうれん草、しょうが 等 / 油揚げ、じゃがいも、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 いもパン ぶどうゼリー
15 (月) 31 (水)	牛乳 せんべい	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、しょうゆ、ウスターソース 等 / (絹)豆腐、生しいたけ、チンゲンツアイ、ブイヨン 等	(15日)牛乳、いよかん (15日)パイ (31日)牛乳、いよかん (31日)せんべい
18 (木)	牛乳 いちご	山菜ごはん 焼き魚 甘酢煮 味噌汁	米、だし昆布、ふき、たけのこ(水煮)、しめじ、しらたき、人参 等 / フリ 等 / 大根 等 / はくさい、たまねぎ、糸みつば、さば節、味噌 等	牛乳 野菜チップス
30 (火)	牛乳 甘夏みかん	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、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉 等 / キャベツ、きゅうり、コーン(冷)、みかん(缶) 等	牛乳 焼芋
お別れ会 16 (火)	牛乳 おかき	カツカレー おかか煮 みかん	米、豚ヒレ肉、小麦粉、パン粉、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、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉 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 4 (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、コーン(冷)、さやえんどう、さば節、さけ 等 / なばな、はくさい、花かつお 等 / 絹豆腐(冷)、わかめ、糸みつば、さば節 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 629kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.1g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 530kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.9g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

