

令和3年 4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 (木)	せんべい みかんジュース	弁当日		牛乳 おかき ミニゼリー
2 30 (金)	牛乳 せんべい	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、たまねぎ、グリーンピース(冷)、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、上新粉等 / はくさい、きゅうり等	牛乳 りんご おかき
3 17 (土)	牛乳 りんご	炊き込みごはん 味噌汁	米、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、しめじ、さば節等 / 切干し大根、さつまいも、小松菜、さば節、味噌等	牛乳 いもパン ももゼリー
5 (月)	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 添え野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ、しょうが、だし昆布 等 / ほうれん草、はくさい等 / 油揚げ、じゃがいも、人参、葉ねぎ、さば節、味噌等	牛乳 サウスオレンジ せんべい
6 20 (火)	牛乳 りんご	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁	米 / 鶏肉、じゃがいも、人参、たまねぎ、グリーンピース、さば節等 / 豆腐、わかめ、大根、さば節、味噌等	牛乳 ひじき粥
7 21 (水)	牛乳 せんべい	ごはん 肉団子のスープ 炒めサラダ	米 / 鶏ひき肉、片栗粉、しょうが、人参、たまねぎ、キャベツ、生しいたけ、チンゲンツアイ、ブイヨン等 / ポンレスハム、小松菜、えのきたけ等	牛乳 いよかん クラッカー
8 22 (木)	牛乳 いちご	ごはん 炒め豆腐 味噌汁 	米 / 豚肉、豆腐、干しいたけ、たまねぎ、人参、グリーンピース、さば節、片栗粉等 / 大根、はくさい、わかめ、さば節、味噌等	牛乳 くず餅
9 23 (金)	牛乳 清見オレンジ	ごはん 魚のケチャップ焼き 添え野菜 野菜スープ	米 / さけ、たまねぎ、トマトケチャップ 等 / キャベツ、人参、たまねぎ、さやいんげん等 / ベーコン、チンゲンツアイ、人参、緑豆もやし、ブイヨン等	牛乳 ジャムクラッカー
10 24 (土)	牛乳 せんべい	鶏の照煮丼 すまし汁 いよかん	米、鶏肉、たまねぎ、人参、しょうが、ほうれん草等 / (絹)豆腐、しめじ、糸みつば、さば節等 / 伊予かん	牛乳 バインパン ぶどうゼリー
12 26 (月)	牛乳 せんべい	ごはん 切り干し大根のいり煮 味噌汁	米 / 鶏ひき肉、切干し大根、干しいたけ、油揚げ、人参、さば節等 / さつまいも、たまねぎ、乾燥わかめ、さば節、味噌等	牛乳 清見オレンジ ビスケット
13 27 (火)	牛乳 せんべい	ごはん ポトフ おかか煮 いよかん	米 / 豚肉、フランクフルト、じゃがいも、人参、大根、たまねぎ、さやいんげん、ブイヨン等 / キャベツ、グリーンアスパラ、花かつお等 / 伊予かん	牛乳 焼芋
14 28 (水)	牛乳 せんべい	ごはん エコふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 	米 / さば節 等 / 牛ひき肉、新じゃがいも、人参、たまねぎ、さやえんどう、さば節等 / 豆腐、ほうれん草、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 サウスオレンジ 米ポン菓子
16 (金)	牛乳 いちご	ごはん ぶりの照り焼き 添え野菜 味噌汁	米 / ブリ等 / ほうれん草、人参等 / 豆腐、さつまいも、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、さば節、味噌等	牛乳 コーンのもちもち揚げ
19 (月)	牛乳 せんべい	えんどうごはん 煮魚 添え野菜 味噌汁 	米、グリーンピース等 / カラスガレイ、しょうが、だし昆布 等 / ほうれん草、はくさい等 / 油揚げ、じゃがいも、人参、葉ねぎ、さば節、味噌等	牛乳 サウスオレンジ せんべい
誕生会 15 (木)	牛乳 あられ	筍ごはん ミートローフ 煮びたし すまし汁、清見オレンジ 	米、油揚げ、たけのこ、さば節等 / 牛ひき肉、豚ひき肉、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、人参、コーン(冷)等 / 焼ふ、糸みつば、わかめ、さば節等 / 清見オレンジ	牛乳 いちご蒸パン

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー

595kcal たんぱく質 22.6g 脂質 15.9g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー

505kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.1g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

