

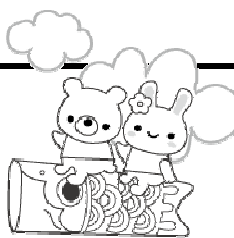
令和3年 5月



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 (土)	牛乳 甘夏みかん	ケチャップライス 野菜スープ	米,ブイヨン,鶏肉,たまねぎ,さやいんげん,トマトケ チャップ等 / ウィンナー,じゃがいも,人参,チンゲンツ アイ,ブイヨン等	牛乳 レーズンパン ももゼリー
6 20 (木)	牛乳 おかき	ごはん 肉じゃが 味噌汁 サウスオレンジ	米 / 牛肉,しらたき,じゃがいも,人参,たまねぎ,グリン ピース(冷),さば節等 / 油揚げ,キャベツ,小松菜,さば 節,味噌等 / サウスオレンジ	牛乳 ミニゼリー おかき
7 21 (金)	牛乳 りんご 	ごはん,エコふりかけ 照り焼き魚 添え野菜 味噌汁	米 / さば節等 / 紅さけ等 / ほうれん草,人参等 / た まねぎ,大根,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 くず餅 
8 29 (土)	牛乳 せんべい	豚丼 味噌汁 サウスオレンジ	米,豚肉,たまねぎ,人参,糸みつば,さば節等 / はくさ い,さつまいも,葉ねぎ,さば節,味噌等 / サウスオレン ジ	牛乳 いもパン りんごゼリー
10 24 (月)	牛乳 サウスオレンジ	ごはん みそ焼き肉 すまし汁	米 / 豚肉,人参,たまねぎ,にら,緑豆もやし,キャベツ, 味噌等 / 絹豆腐,わかめ,たまねぎ,人参,さば節等	牛乳 ゆでそら豆 米ボン菓子
11 25 (火)	牛乳 清見オレンジ	ごはん 高野豆腐の旨煮 ゆかり煮 味噌汁	米 / 鶏肉,凍り豆腐,たまねぎ,じゃがいも,人参,スナッ プえんどう,さば節等 / きゅうり,ゆかり等 / さつまい も,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 アップルパン せんべい
12 26 (水)	牛乳 りんご	カレーライス きゅうりの炒め漬け 	米,牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリンピース(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 / きゅうり,はくさい等	牛乳 わかめごはん
14 28 (金)	牛乳 りんご	ごはん ムニエル 甘酢煮 野菜スープ	米 / カラスガレイ,小麦粉等 / 大根,人参等 / ベーコ ン,ほうれん草,じゃがいも,たまねぎ,ブイヨン等	牛乳 かるかん クラッカー 
15 (土)	牛乳 セミノールオレンジ	中華丼 味噌汁	米,豚肉,干しいたけ,はくさい,人参,たまねぎ,ブイヨン, 片栗粉等 / 大根,人参,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 パインパン みかんゼリー
17 31 (月)	牛乳 せんべい	ごはん 味噌煮 すまし汁 清見オレンジ	米 / 豚肉,生揚げ,大根,人参,じゃがいも,たまねぎ,味 噌,さば節等 / 焼ふ,ほうれん草,人参,さば節等 / 清 見オレンジ	(17日)牛乳 (17日)大学芋 (31日)牛乳 (31日)焼芋
18 (火)	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 茹で野菜 切干大根の味噌汁	米 / ぎんだら,だし昆布,しょうが等 / 小松菜,人参等 / 油揚げ,切干し大根,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 サウスオレンジ おかき
19 (水)	牛乳 りんご	ごはん 五目豆腐 炒めサラダ 	米 / 絹豆腐,鶏肉,干しいたけ,たけのこ(水煮),たまね ぎ,人参,チンゲンツアイ,ブイヨン,片栗粉等 / キャベ ツ,きゅうり,コーン(冷)等	牛乳 ラスク
27 (木)	牛乳 甘夏みかん	そばろごはん 野菜のソテー 味噌汁	米,まぐろ(水煮),しょうが,人参,コーン(冷),ほうれん草 等 / ベーコン,グリーンアスパラ,キャベツ等 / 小松 菜,たまねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ジャムクラッカー
誕生会 13 (木)	牛乳 せんべい	のりごはん 鶏肉のから揚げ,添え野菜 春雨スープ サウスオレンジ	米,きざみのり / 鶏肉,片栗粉等 / 人参,じゃがいも, グリーンアスパラ等 / ベーコン,はるさめ,たまねぎ, 人参,小松菜,ブイヨン等 / サウスオレンジ	牛乳 ジャムサンド 

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 620kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.0g

月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 534kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.5g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

