

令和4年 1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	
4 18 (火)	(4日)牛乳 (4日)あられ (18日)牛乳 (18日)いちご	ハヤシライス 炒め漬け	米,牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷), たまねぎ,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	(4日)牛乳 (4日)甘夏みかん(缶),おかき (18日)牛乳 (18日)はるさめスープ:赤・柿・桃 (18日)すいとん汁:黄・青・白
5 19 (水)	牛乳 せんべい	ごはん 味噌煮 おかか煮	米 / 豚肉,絹揚げ(冷),里いも,大根,人参,しめじ,さやい んげん,さば節,味噌 等/ れんこん,花かつお 等	牛乳 りんご せんべい
6 20 (木)	牛乳 みかん	ふりかけごはん ポトフ 炒めサラダ	米,ふりかけ / 豚肉,フランクフルト,じゃがいも,たまね ぎ,大根,人参,キャベツ,ブロッコリー,ブイヨン 等/ きゅ うり,人参 等	牛乳 和風チャンポン
7 21 (金)	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の照り焼き 野菜のソテー 味噌スープ,みかん	米 / 紅さけ 等/ 小松菜,人参,コーン(冷),カレー粉 等 / わかめ,はくさい,にら,ブイヨン,味噌 等/ みかん	(7日)牛乳 (7日)七草粥 (21日)牛乳 (21日)ひじきごはん
8 22 (土)	牛乳 せんべい	切り干し大根ごはん 豚汁 甘夏みかん	米,油揚げ,切干し大根,人参,さば節 等/ 豚肉,さつま いも,たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ,さば節,味噌 等/ 甘 夏みかん(缶)	牛乳 レーズンパン ももゼリー
11 25 (火)	牛乳 せんべい	ごはん ぶりの幽庵焼き 炒め漬け 味噌汁,みかん	米 / ブリ,ゆず 等/ はくさい,きゅうり,ゆず 等/ かぶ, たまねぎ,人参,わかめ,さば節,味噌 等/ みかん	(11日)牛乳 (11日)五平餅 (25日)牛乳 (25日)わかめおこわ
12 26 (水)	牛乳 あられ	冬野菜のカレー 炒め漬け みかん	米,鶏肉,じゃがいも,ブロッコリー,かぶ,たまねぎ,人参, 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/ 切干し大根, きゅうり 等/ みかん	牛乳 焼芋
14 28 (金)	牛乳 みかん	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ,だし昆布,しょうが 等/ 小松菜,人参 等/ 油揚げ,しらたき,里いも,大根,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 アップルパン ミニゼリー
15 29 (土)	牛乳 せんべい	ピラフ 味噌スープ みかん	米,鶏肉,たまねぎ,人参,コーン(冷),グリーンピース(冷),ブ イヨン 等/ (絹)豆腐,じゃがいも,チンゲンツアイ,ブイ ヨン,味噌 等/ みかん	牛乳 いもパン ぶどうゼリー
17 31 (月)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐団子のあんかけ 添え野菜 味噌汁	米 / 鶏ひき肉,(絹)豆腐,ひじき,人参,片栗粉,さば節, 片栗粉 等/ はくさい,ほうれん草 等/ 大根,人参,葉ね ぎ,さば節,味噌 等	牛乳 みかん 丸干し
24 (月)	牛乳 あられ	ごはん エコふりかけ さといもの煮物 味噌汁	米 / さば節 等/ 豚肉,生揚げ,里いも,大根,人参,れん こん,さば節 等/ 焼ふ,はくさい,ほうれん草,さば節,味 噌 等	牛乳 りんご 米ポン菓子
27 (木)	牛乳 いちご	鮭ごはん うの花煮 味噌汁	米,塩ざけ 等/ 鶏肉,おから,油揚げ,しらたき,人参,干 切りごぼう,葉ねぎ,さば節 等/ さつまいも,たまねぎ,に ら,さば節,味噌 等	コーンフレークの牛乳かけ
誕生会 13 (木)	牛乳 せんべい	のりごはん 鶏肉のから揚げ 炒めサラダ 味噌汁,甘夏みかん	米,きざみのり / 鶏肉,片栗粉 等/ キャベツ,人参 等/ (絹)豆腐,たまねぎ,ほうれん草,さば節,味噌 等/ 甘夏 みかん(缶)	牛乳 カレードック



月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー

629kcal

たんぱく質

23.6g

脂質

16.4g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー

540kcal

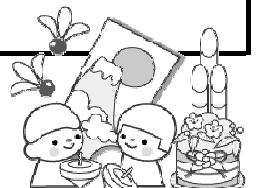
たんぱく質

20.9g

脂質

14.7g

○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!」～旬と味わう「お米のごはん」～

年末年始に生活リズムが乱れてしまい、体がだるいということはありませんか。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。

今年も「3つのアクション」で元気いっぱいにご過ごしください。