

令和4年 2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 15 (火)	牛乳 いちご	のりごはん 魚のフライ 煮浸し 味噌汁	米、きざみのり / 紅さけ、小麦粉、パン粉 等 / はくさい、人参、花かつお 等 / 油揚げ、大根、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌等	(1日)牛乳 (1日)鬼まんじゅう (15日)牛乳 (15日)にゅうめん
2 16 (水)	牛乳 りんご	ごはん エコふりかけ 高野豆腐の旨煮 味噌汁	米 / さば節 等 / 鶏肉、凍り豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、干しいたけ、さば節 等 / 切干し大根、ほうれん草、はくさい、さば節、味噌 等	(2日)牛乳、おかき (2日)フルーツゼリー、おかき (16日)牛乳 (16日)大学芋
4 18 (金)	牛乳 せんべい	ごはん 魚の照り焼き 茹で野菜 味噌汁	米 / すずき 等 / ほうれん草、はくさい 等 / (絹)豆腐、たまねぎ、人参、わかめ、さば節、味噌 等	牛乳 甘夏みかん せんべい
5 19 (土)	牛乳 みかん	炊き込みごはん 味噌汁	米、鶏肉、しらたき、油揚げ、人参、しめじ、さば節 等 / 千切りごぼう、さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	(5日)牛乳、レーズンパン (5日)フルーツジュレ (19日)みかんジュース、レーズンパン (19日)ミニゼリー
7 21 (月)	牛乳 せんべい	ごはん 味噌煮 すまし汁 みかん	米 / 豚肉、生揚げ、じゃがいも、大根、人参、たまねぎ、味噌、さば節 等 / 焼ふ、ほうれん草、人参、さば節 等 / みかん	牛乳 野菜チップス
8 22 (火)	牛乳 りんご	ごはん 麻婆豆腐 炒めサラダ	米 / 豚ひき肉、絹豆腐(冷)、生しいたけ、たまねぎ、人参、葉ねぎ、ブイヨン、味噌、片栗粉 等 / ポンレスハム、はくさい、緑豆もやし、きゅうり 等	(8日)牛乳、いもパン (8日)ミニゼリー (22日)牛乳、いもパン (22日)丸干し
9 (水)	牛乳 いちご	ごはん すきやき風 煮浸し	米 / 牛肉、絹豆腐(冷)、しらたき、焼ふ、はくさい、たまねぎ、人参、葉ねぎ、さば節 等 / 小松菜、人参 等	牛乳 カレーうどん
10 24 (木)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが 味噌汁 みかん	米 / 牛肉、しらたき、じゃがいも、人参、たまねぎ、さやいんげん、さば節 等 / (絹)豆腐、えのきたけ、はくさい、さば節、味噌 等 / みかん	牛乳 わかめごはん
12 26 (土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス 野菜スープ みかん	米、鶏肉、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、ブイヨン、トマトケチャップ 等 / ベーコン、じゃがいも、はくさい、たまねぎ、ブイヨン 等 / みかん	牛乳 アップルパン ミニゼリー
14 28 (月)	牛乳 あられ	ごはん 松風焼 炒めサラダ 味噌汁	米 / 鶏ひき肉、豆腐、じゃがいも、人参、たまねぎ、味噌、しょうが 等 / 油揚げ、はくさい、人参 等 / たまねぎ、大根、しめじ、葉ねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 はっさく おかき
17 (木)	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 炒め漬け いよかん	米 / 鶏肉、生揚げ、しめじ、人参、れんこん、たけのこ(水煮)、乱切ごぼう、大根、さば節 等 / キャベツ、きゅうり 等 / 伊予かん	牛乳 中華粥
25 (金)	牛乳 ぼんかん	ごはん ブリと大根の煮物 味噌汁	米 / ブリ、大根、人参、煮昆布、さば節、しょうが 等 / 油揚げ、ほうれん草、たまねぎ、さば節、味噌 等	牛乳 焼芋
誕生会 3 (木)	牛乳 せんべい	ごはん ビーフハンバーグ 茹で野菜 味噌汁、みかん	米 / 牛ひき肉、豆腐、じゃがいも、たまねぎ、人参、トマトケチャップ、ウスターソース 等 / キャベツ、小松菜 等 / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌 等 / みかん	牛乳 ベーコンドック

月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー 623kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.8g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 539kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.2g

○献立は諸事情により、変更することがあります。