





令和4年 7月

箕面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
7月1日(金) 7月22日(金)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,キャベツ,だし昆布 等/ じゃがいも,人 参,ほうれん草,だし昆布 等	りんご お好みおやき 牛乳
7月2日(土) 7月23日(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	米 / 鶏肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,キャ ベツ,だし昆布 等/ りんご	ドイツパン 牛乳 
7月4日(月)	牛乳	軟飯 すきやき風煮 煮浸し	米 / 牛肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし 昆布 等/ 大根,だし昆布 等	りんご やわらかにんじんくずもち 牛乳
7月5日(火) 7月21日(木)	牛乳	軟飯 旨煮 スープ煮 	米 / 牛肉,凍り豆腐,人参,たまねぎ,だし昆布 等/ じゃがいも,たまねぎ,キャベツ,だし昆布 等	りんご 煮込みうどん 牛乳
7月6日(水) 7月20日(水)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 豚ひき肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人 参,茄子,だし昆布,味噌 等/ ほうれん草,だし昆布 等	りんご コーンスープ 牛乳
7月8日(金) 7月19日(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 味噌汁	米 / 白身魚,人参,だし昆布 等/ じゃがいも,たまね ぎ,だし昆布,味噌 等	巨峰 おじや 牛乳
7月9日(土) 7月30日(土)	牛乳	軟飯 旨煮 りんご	米 / 豚肉,凍り豆腐,切干し大根,じゃがいも,たまね ぎ,人参,だし昆布 等/ りんご	コッペパン 牛乳 
7月11日(月) 7月25日(月)	牛乳	軟飯 すきやき風煮 煮浸し	米 / 牛肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし 昆布 等/ きゅうり,だし昆布 等	巨峰 じゃがいものおやき 牛乳
7月12日(火) 7月26日(火)	牛乳	軟飯 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	米 / 白身魚,たまねぎ,だし昆布 等/ じゃがいも,たま ねぎ,人参,だし昆布 等	りんご 蒸しパン 牛乳
7月13日(水) 7月27日(水)	牛乳	軟飯 そぼろ煮 味噌汁	米 / 鶏ひき肉,凍り豆腐,切干し大根,人参,だし昆 布 等/ じゃがいも,たまねぎ,人参,だし昆布,味噌 等	巨峰 ドイツパン 牛乳
7月14日(木) 7月28日(木)	牛乳	軟飯 旨煮 きざみ煮 	米 / 牛肉,凍り豆腐,たまねぎ,人参,だし昆布 等/ じゃがいも,だし昆布 等	りんご おじや 牛乳
7月15日(金)	牛乳	軟飯 旨煮 味噌汁	米 / 豚肉,凍り豆腐,キャベツ,きゅうり,人参,だし昆 布 等/ じゃがいも,大根,たまねぎ,だし昆布,味噌 等	りんご だいこんのお焼き 牛乳
7月16日(土)	牛乳	軟飯 旨煮 巨峰	米 / 鶏肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,ほう れん草,だし昆布 等/ 巨峰	食パン 牛乳 
7月29日(金)	牛乳	軟飯 旨煮 煮浸し	米 / 牛肉,凍り豆腐,じゃがいも,たまねぎ,人参,だし 昆布 等/ 大根,きゅうり,だし昆布 等	りんご だいこんのお焼き 牛乳
誕生会 7月7日(木)	牛乳	軟飯 野菜の旨煮 味噌汁	米 / 鶏肉,凍り豆腐,ほうれん草,人参,キャベツ,だ し昆布 等/ 大根,たまねぎ,だし昆布,味噌 等	巨峰 にんじん蒸しパン 牛乳 



月平均栄養価

エネルギー 439kcal

たんぱく質 16.6g

脂質 11.2g

○献立は諸事情により、変更することがあります。