

令和4年 9月

きゅうしょくだより (幼児クラス)

箕面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
9月1日(木) 9月22日(木)	味噌スープ	ごはん 肉じゃが ゆかり煮 味噌汁	米 / 牛肉,しらたき,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),さば節 等 / はくさい,ゆかり 等 / 油揚げ,わかめ,大根,さば節,味噌 等	牛乳 お好み焼き
9月2日(金) 9月16日(金)	味噌スープ	ごはん トマトシチュー 炒めサラダ 甘夏みかん	米 / 鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,さやいんげん,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,ブイオン,上新粉 等 / ロースハム,小松菜,緑豆もやし 等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 ひじきごはん 
9月3日(土) 9月17日(土)	味噌スープ	牛丼 味噌汁	米,牛肉,しらたき,たまねぎ,人参,ほうれん草,さば節 等 / じゃがいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等	(3日)みかんジュース (3日)レーズンパン,ももゼリー (17日)牛乳 (17日)レーズンパン,ももゼリー
9月5日(月) 9月26日(月)	味噌スープ	ごはん チャンチャン焼風 すまし汁	米 / 秋鮭,キャベツ,人参,ピーマン,味噌,さば節 等 / 絹豆腐(冷),しめじ,ほうれん草,さば節 等	牛乳 ピオーネ おかき
9月6日(火) 9月20日(火)	味噌スープ	ごはん ケチャップ炒め 野菜スープ	米 / フランクフルト,豚肉,たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン,トマトケチャップ 等 / 人参,はくさい,小松菜,ブイオン 等	(6日)牛乳 (6日)スパゲッティ (20日)牛乳 (20日)きのこスパゲッティ
9月7日(水) 9月21日(水)	味噌スープ	ふりかけごはん 焼き魚 青菜の炒り煮 味噌汁	米,ふりかけ / すずき 等 / 油揚げ,小松菜,人参 等 / かぼちゃ,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 甘夏みかん おかき
9月9日(金) 9月30日(金)	味噌スープ	ごはん さといもの煮物 甘酢煮 味噌汁	米 / 鶏肉,生揚げ,しらたき,里いも,人参,さやいんげん,さば節 等 / わかめ,きゅうり 等 / 絹豆腐(冷),葉ねぎ,たまねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 わかめごはん 
9月10日(土) 9月24日(土)	味噌スープ	豚肉の照煮丼 味噌汁 デラウェア	米,豚肉,たまねぎ,人参,ほうれん草,しょうが 等 / 油揚げ,じゃがいも,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / デラウェア	牛乳 いもパン りんごゼリー 
9月12日(月)	味噌スープ	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ,しょうが,だし昆布 等 / 小松菜,人参 等 / 油揚げ,たまねぎ,はくさい,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 ジャムサンド
9月13日(火) 9月27日(火)	味噌スープ	ごはん マーボ茄子 レタスのスープ デラウェア	米 / 豚ひき肉,はるさめ,茄子,たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイオン,味噌,片栗粉 等 / ベーコン,レタス,にら,ブイオン 等 / デラウェア	牛乳 焼芋
9月14日(水) 9月28日(水)	味噌スープ	ピラフ 炒めサラダ 野菜スープ	米,鶏肉,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),ブイオン 等 / コーン(冷),キャベツ 等 / 絹豆腐(冷),とうがん,オクラ,ブイオン 等	牛乳 アップルパン みかんゼリー
9月15日(木) 9月29日(木)	味噌スープ	ごはん 魚のたつた揚げ 煮浸し 味噌汁	米 / さんま,しょうが,片栗粉 等 / ほうれん草,人参 等 / 大根,しめじ,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 ぶどうジュレ 
誕生会 9月8日(木)	味噌スープ	ごはん 豚ヒレカツ 野菜のソテー 味噌汁,デラウェア	米 / 豚ヒレ肉,小麦粉,パン粉,ウスターソース,トマトケチャップ 等 / キャベツ,エリンギ,人参 等 / じゃがいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / デラウェア	牛乳 フルーツポンチ

月平均栄養価 エネルギー 601kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.6g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

