





令和6年7月 献立表(幼児クラス)



箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他
1(月)	味噌スープ	ごはん,焼き魚,炒めサラダ,味噌汁	牛乳 りんご,せんべい	さば節,さけ,油揚げ,牛乳	米,三温糖,サラダ油,じゃがいも,せんべい	ほうれん草,キャベツ,人参,たまねぎ,葉ねぎ,りんご	赤味噌,白味噌,塩,しょうゆ
2(火)	味噌スープ	ふりかけごはん,肉じゃが,炒めなます	牛乳 くず餅	さば節,牛肉,牛乳,きな粉	米,しらたき,じゃがいも,サラダ油,三温糖,片栗粉	人参,たまねぎ,さやいんげん,大根	赤味噌,白味噌,ふりかけ,しょうゆ,酢,塩
3(水)	味噌スープ	そばろごはん,炒め煮,味噌汁	牛乳 りんご,おかき	さば節,鶏ひき肉,油揚げ,牛乳	米,三温糖,しらたき,じゃがいも,サラダ油,おかき	しょうが,人参,さやいんげん,切り干し大根,小松菜,茄子,りんご	赤味噌,白味噌,しょうゆ,本みりん,塩
4(木)	味噌スープ	のりごはん,鶏肉のから揚げ,野菜のソテー,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 カレードック	さば節,きざみのり,鶏肉,ボンレスハム,わかめ,牛乳	米,片栗粉,サラダ油,コッペパン,はるさめ	ほうれん草,キャベツ,人参,大根,たまねぎ,甘夏みかん(缶)	赤味噌,白味噌,しょうゆ,塩,カレー粉,ウスターソース
5(金)	味噌スープ	ハヤシライス,ゆかり煮,茹でとうもろこし	牛乳 冷し素麺	さば節,牛肉,牛乳,ボンレスハム	米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,片栗粉,そうめん,三温糖	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),きゅうり,スイートコーン	赤味噌,白味噌,塩,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,ゆかり,しょうゆ,本みりん
6(土)	味噌スープ	豚丼,味噌汁	牛乳 エコおにぎり	さば節,豚肉,牛乳	米,サラダ油,三温糖,さつまいも	たまねぎ,人参,糸みつば,小松菜,葉ねぎ	赤味噌,白味噌,しょうゆ,本みりん
8(月)	味噌スープ	ごはん,魚の味噌焼,なすとベーコンのソテー,中華スープ	牛乳 桃,おかき	さば節,すずき,ベーコン,絹豆腐(冷),牛乳	米,三温糖,サラダ油,おかき	茄子,小松菜,人参,チンゲンツアイ,生しいたけ,桃	赤味噌,白味噌,本みりん,しょうゆ,ブイヨン,塩
9(火)	味噌スープ	ごはん,豚肉と野菜の炒めもの,豆腐のスープ,甘夏みかん	牛乳 ひじきごはん	さば節,豚肉,絹豆腐(冷),牛乳,ひじき,油揚げ	米,じゃがいも,三温糖,サラダ油	ピーマン,キャベツ,人参,たまねぎ,トマト,葉ねぎ,甘夏みかん(缶)	赤味噌,白味噌,ブイヨン,しょうゆ,ウスターソース,塩,ゆかり
10(水)	味噌スープ	ごはん,煮魚,茹で野菜,味噌汁	コーンフレークの牛乳かけ	さば節,カラスガレイ,油揚げ,牛乳	米,三温糖,コーンフレーク	しょうが,小松菜,人参,たまねぎ,はくさい,葉ねぎ,みかん(缶)	赤味噌,白味噌,だし昆布,しょうゆ,本みりん,塩
11(木)	味噌スープ	ごはん,きんぴら風煮,夏野菜のスープ	牛乳 ジャムサンド	さば節,牛肉,ベーコン,牛乳	米,三温糖,サラダ油,コッペパン	千切りごぼう,人参,ピーマン,レタス,オクラ,たまねぎ,トマト	赤味噌,白味噌,しょうゆ,本みりん,ブイヨン,塩
12(金)	味噌スープ	ごはん,チキンのオープン焼き,炒めサラダ,味噌汁	牛乳 みかんゼリー,米ポン菓子	さば節,鶏肉,わかめ,牛乳	米,サラダ油,米ポン菓子,みかんゼリー	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,人参,大根	赤味噌,白味噌,塩,トマトケチャップ,酢,しょうゆ
13(土)	味噌スープ	ピピンパ,ワカメスープ,甘夏みかん	牛乳 米ポン菓子,ももゼリー	さば節,牛肉,絹豆腐(冷),わかめ,牛乳	米,三温糖,サラダ油,米ポン菓子,ももゼリー	にら,切り干し大根,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,たまねぎ,はくさい,甘夏みかん(缶)	赤味噌,白味噌,しょうゆ,酢,ブイヨン,塩
16(火)	味噌スープ	ごはん,豚肉の生姜焼き,味噌汁	牛乳 枝豆の塩ゆで,おかき	さば節,豚肉,油揚げ,牛乳	米,三温糖,サラダ油,おかき	人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,しょうが,緑豆もやし,小松菜,枝豆	赤味噌,白味噌,しょうゆ,塩

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をどとのえるもの	その他
17(水)	味噌スープ	ごはん、マーボ茄子、春雨スープ、すいか	牛乳 ぶどうジュレ	さば節、豚ひき肉、牛乳、寒天	米、三温糖、サラダ油、片栗粉、はるさめ	茄子、たまねぎ、人参、葉ねぎ、緑豆もやし、ほうれん草、すいか、グレープジュース	赤味噌、白味噌、ブイオン、しょうゆ、塩
18(木)	味噌スープ	ふりかけごはん、肉じゃが、炒めなます	牛乳 くず餅	さば節、牛肉、牛乳、きな粉	米、しらたき、じゃがいも、サラダ油、三温糖、片栗粉	人参、たまねぎ、さやいんげん、大根	赤味噌、白味噌、ふりかけ、しょうゆ、酢、塩
19(金)	味噌スープ	ハヤシライス、ゆかり煮、すいか	牛乳 茹でとうもろこし、せんべい	さば節、牛肉、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、上新粉、片栗粉、せんべい	たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、きゅうり、すいか、スイートコーン	赤味噌、白味噌、塩、ブイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、ゆかり
20(土)	味噌スープ	豚丼、味噌汁	牛乳 エコおにぎり 	さば節、豚肉、牛乳	米、サラダ油、三温糖、さつまいも	たまねぎ、人参、糸みつば、小松菜、葉ねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん
22(月)	味噌スープ	ごはん、焼き魚、炒めサラダ、味噌汁	牛乳 りんご、せんべい	さば節、さけ、油揚げ、牛乳	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、せんべい	ほうれん草、キャベツ、人参、たまねぎ、葉ねぎ、りんご	赤味噌、白味噌、塩、しょうゆ
23(火)	味噌スープ	ごはん、豚肉と野菜の炒めもの、豆腐のスープ、甘夏みかん	牛乳 ひじきごはん	さば節、豚肉、絹豆腐(冷)、牛乳、ひじき、油揚げ	米、じゃがいも、三温糖、サラダ油	ピーマン、キャベツ、人参、たまねぎ、トマト、葉ねぎ、甘夏みかん(缶)	赤味噌、白味噌、ブイオン、しょうゆ、ウスターソース、塩、ゆかり
24(水)	味噌スープ	ごはん、煮魚、茹で野菜、味噌汁	コーンフレークの牛乳かけ	さば節、カラスガレイ、油揚げ、牛乳	米、三温糖、コーンフレーク	しょうが、小松菜、人参、たまねぎ、はくさい、葉ねぎ、みかん(缶)	赤味噌、白味噌、だし昆布、しょうゆ、本みりん、塩
25(木)	味噌スープ	ごはん、きんぴら風煮、夏野菜のスープ	牛乳 ジャムサンド	さば節、牛肉、ベーコン、牛乳	米、三温糖、サラダ油、コッペパン	千切りごぼう、人参、ピーマン、レタス、オクラ、たまねぎ、トマト	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、ブイオン、塩
26(金)	味噌スープ	そばろごはん、炒め煮、味噌汁	牛乳 りんご、おかき 	さば節、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	米、三温糖、しらたき、じゃがいも、サラダ油、おかき	しょうが、人参、さやいんげん、切り干し大根、小松菜、茄子、りんご	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、塩
27(土)	味噌スープ	ピピンパ、ワカメスープ、甘夏みかん	牛乳 米ボン菓子、ももゼリー	さば節、牛肉、絹豆腐(冷)、わかめ、牛乳	米、三温糖、サラダ油、米ボン菓子、ももゼリー	にら、切り干し大根、人参、緑豆もやし、ほうれん草、しょうが、たまねぎ、はくさい、甘夏みかん(缶)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢、ブイオン、塩
29(月)	味噌スープ	ごはん、魚の味噌焼、なすとベーコンのソテー、中華スープ	牛乳 桃、おかき	さば節、すずき、ベーコン、絹豆腐(冷)、牛乳	米、三温糖、サラダ油、おかき	茄子、小松菜、人参、チンゲンツアイ、生しいたけ、桃	赤味噌、白味噌、本みりん、しょうゆ、ブイオン、塩
30(火)	味噌スープ	ごはん、豚肉の生姜焼き、味噌汁	牛乳 枝豆の塩ゆで、おかき	さば節、豚肉、油揚げ、牛乳	米、三温糖、サラダ油、おかき	人参、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、しょうが、緑豆もやし、小松菜、枝豆	赤味噌、白味噌、しょうゆ、塩
31(水)	味噌スープ	ごはん、マーボ茄子、春雨スープ、すいか	牛乳 ぶどうジュレ	さば節、豚ひき肉、牛乳、寒天	米、三温糖、サラダ油、片栗粉、はるさめ	茄子、たまねぎ、人参、葉ねぎ、緑豆もやし、ほうれん草、すいか、グレープジュース	赤味噌、白味噌、ブイオン、しょうゆ、塩

月平均栄養価(幼児)

エネルギー 561kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.7g

\*5歳児クラス:12日3時はみかんゼリー・米ボン菓子の代わりにクレープがつかます。

\*献立は諸事情により、変更することがあります。

