

令和6年 10月 献立表

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	体の調子をととのえるもの	その他
1(火)	牛乳 せんべい	ごはん,肉じゃが,味噌汁,みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳,牛肉,さば節,油揚げ	せんべい,米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,コッペパン	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),キャベツ,小松菜,みかん,りんご	しょうゆ,赤味噌,白味噌,しらたき
2(水)	牛乳 せんべい	ごはん,味噌煮,すまし汁	牛乳 りんご せんべい	牛乳,豚肉,生揚げ,さば節	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,三温糖	大根,人参,たまねぎ,しめじ,ほうれん草,りんご	しょうゆ,赤味噌,塩 
3(木)	牛乳 せんべい	ごはん,ケチャップ炒め,野菜スープ	牛乳 梨 おかき	牛乳,フランクフルト,豚肉	せんべい,米,三温糖,サラダ油,おかき	たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン,はくさい,小松菜,梨	トマトケチャップ,しょうゆ,ブイヨン,塩
4(金)	牛乳 りんご	しそごはん,焼き魚,煮びたし,さつまい	牛乳 わかめごはん	牛乳,さわら,さば節,油揚げ,わかめ	米,しらたき,さつまいも,サラダ油	りんご,はくさい,チンゲンツアイ,人参,千切りごぼう,葉ねぎ	ゆかり,塩,しょうゆ,赤味噌,白味噌
5(土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 りんごゼリー 米ポン菓子	牛乳,鶏ひき肉,さば節	せんべい,米,三温糖,りんごゼリー,米ポン菓子	しょうが,人参,ほうれん草,茄子,たまねぎ,葉ねぎ,甘夏みかん(缶)	塩,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
7(月)	牛乳 せんべい	鮭ごはん,さといもの煮物,味噌汁	牛乳 かき おかき	牛乳,銀鮭,鶏肉,生揚げ,さば節	せんべい,米,里いも,三温糖,おかき	大根,人参,れんこん,たまねぎ,はくさい,小松菜,甘がき	しょうゆ,赤味噌,白味噌,しらたき
8(火)	牛乳 みかん	ごはん,ポークビーンズ,野菜のソテー	牛乳 大学芋	牛乳,豚肉,だいず	米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,さつまいも	みかん,たまねぎ,人参,キャベツ,コーン(冷)	ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,塩
9(水)	牛乳 かき	のりごはん,なべしぎ,すまし汁	牛乳 ひじきごはん	牛乳,きざみのり,豚肉,生揚げ,さば節,ひじき,油揚げ	米,三温糖,サラダ油	甘がき,茄子,たまねぎ,人参,ピーマン,小松菜,しめじ	赤味噌,しょうゆ,塩,ゆかり
10(木)	牛乳 せんべい	ごはん,ハンバーグ,野菜のソテー,野菜スープ,みかん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,ベーコン	せんべい,米,じゃがいも,パン粉,サラダ油,小麦粉,三温糖	たまねぎ,人参,キャベツ,ほうれん草,にら,みかん,かぼちゃ	塩,トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,しょうゆ,ベーキングパウダー
11(金)	牛乳 りんご	ごはん,煮魚,茹で野菜,味噌汁	牛乳 野菜チップス	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,わかめ,さば節	米,三温糖,じゃがいも,サラダ油	りんご,しょうが,人参,小松菜,れんこん	だし昆布,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌,塩
12(土)	牛乳 みかん	ピラフ,味噌スープ	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐	米,サラダ油	みかん,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),かぼちゃ,チンゲンツアイ	ブイヨン,塩,赤味噌,ゆかり 
15(火)	牛乳 梨	ごはん,鮭の照り焼き,煮浸し,味噌汁	牛乳 ラスク	牛乳,さけ,(絹)豆腐,さば節	米,三温糖,コッペパン,サラダ油,グラニュー糖	梨,はくさい,人参,ほうれん草	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
16(水)	牛乳 せんべい	ごはん,味噌煮,すまし汁	牛乳 りんご せんべい	牛乳,豚肉,生揚げ,さば節	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,三温糖	大根,人参,たまねぎ,しめじ,ほうれん草,りんご	しょうゆ,赤味噌,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	体の調子をととのえるもの	その他
17(木)	牛乳 甘夏みかん	ごはん,麻婆豆腐,きのこ サラダ	牛乳 みかん おかき	牛乳,豚ひき肉,絹豆腐(冷), ベーコン	米,三温糖,サラダ油,片栗粉, おかき	甘夏みかん(缶),たまねぎ,人 参,葉ねぎ,ほうれん草,しめじ, えのきたけ,みかん	ブイヨン,しょうゆ,塩,赤味噌, 酢
18(金)	牛乳 りんご	しそごはん,焼き魚,煮び たし,さつま汁	牛乳 わかめごはん	牛乳,さわら,さば節,油揚げ, わかめ	米,さつまいも,サラダ油	りんご,はくさい,チンゲンツア イ,人参,千切りごぼう,葉ねぎ	ゆかり,塩,しょうゆ,赤味噌,白 味噌,しらたき
19(土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん,味噌汁, 甘夏みかん	牛乳 りんごゼリー 米ポン菓子	牛乳,鶏ひき肉,さば節	せんべい,米,三温糖,りんご ゼリー,米ポン菓子	しょうが,人参,ほうれん草,茄 子,たまねぎ,葉ねぎ,甘夏み かん(缶)	塩,しょうゆ,本みりん,赤味噌, 白味噌
21(月)	牛乳 せんべい	鮭ごはん,さといもの煮 物,味噌汁	牛乳 かき おかき	牛乳,銀鮭,鶏肉,生揚げ,さば 節	せんべい,米,里いも,三温糖, おかき	大根,人参,れんこん,たまね ぎ,はくさい,小松菜,甘がき	しょうゆ,赤味噌,白味噌,しら たき
22(火)	牛乳 みかん	ごはん,ポークビーンズ, 野菜のソテー	牛乳 大学芋	牛乳,豚肉,だいず 	米,じゃがいも,三温糖,サラダ 油,さつまいも	みかん,たまねぎ,人参,キャベ ツ,コーン(冷)	ブイヨン,トマトケチャップ,ウス ターソース,しょうゆ,塩
23(水)	牛乳 せんべい	ごはん,肉じゃが,味噌 汁,みかん	牛乳 ジャムサンド	牛乳,牛肉,さば節,油揚げ	せんべい,米,じゃがいも,三温 糖,サラダ油,コッペパン	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),キャベツ,小松菜,みか ん,りんご	しょうゆ,赤味噌,白味噌,しら たき
24(木)	牛乳 かき	ふりかけごはん,野菜炒 め,味噌汁	牛乳 スパゲティのミート ソース煮	牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ,さ ば節,牛ひき肉	米,三温糖,サラダ油,スパゲ ティ	甘がき,たまねぎ,キャベツ,人 参,小松菜,大根,緑豆もやし, ピーマン	ふりかけ,しょうゆ,本みりん, 赤味噌,白味噌,トマトケチャ ップ,ウスターソース,塩
25(金)	牛乳 りんご	ごはん,煮魚,茹で野菜, 味噌汁	牛乳 野菜チップス	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,わ かめ,さば節	米,三温糖,じゃがいも,サラダ 油	りんご,しょうが,人参,小松菜, れんこん	だし昆布,しょうゆ,本みりん, 赤味噌,白味噌,塩
26(土)	牛乳 みかん	ピラフ,味噌スープ	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐	米,サラダ油	みかん,たまねぎ,人参,グリーン ピース(冷),かぼちゃ,チンゲ ンツアイ	ブイヨン,塩,赤味噌,ゆかり
28(月)	牛乳 せんべい	ポークカレー,甘酢煮,み かん	牛乳 丸干し 米ポン菓子	牛乳,豚肉,丸干し	せんべい,米,じゃがいも,サラ ダ油,上新粉,三温糖,米ポン 菓子	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),にんにく,しょうが,きゅう り,れんこん,みかん	塩,カレー粉,ブイヨン,トマトケ チャップ,ウスターソース,しょう ゆ,チャツネ,酢
29(火)	牛乳 梨	ごはん,鮭の照り焼き,煮 浸し,味噌汁	牛乳 ラスク	牛乳,さけ,(絹)豆腐,さば節	米,三温糖,コッペパン,サラダ 油,グラニュー糖	梨,はくさい,人参,ほうれん草	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白 味噌
30(水)	牛乳 かき	のりごはん,なべしぎ,す まし汁	牛乳 ひじきごはん	牛乳,きざみのり,豚肉,生揚 げ,さば節,ひじき,油揚げ	米,三温糖,サラダ油	甘がき,茄子,たまねぎ,人参, ピーマン,小松菜,しめじ	赤味噌,しょうゆ,塩,ゆかり
31(木)	牛乳 みかん	ごはん,麻婆豆腐,きのこ サラダ	牛乳 パンプキンジュレ	牛乳,豚ひき肉,絹豆腐(冷), ベーコン,寒天	米,三温糖,サラダ油,片栗粉	みかん,たまねぎ,人参,葉ね ぎ,ほうれん草,しめじ,えのき たけ,かぼちゃ 	ブイヨン,しょうゆ,塩,赤味噌, 酢

月平均栄養価(乳児)

エネルギー 478kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.6g

月平均栄養価(幼児)

エネルギー 568kcal たんぱく質 23.5g 脂質 15.3g

*運動会の日までの3、4、5歳児クラス:10時に味噌スープが出ます。

*献立は諸事情により、変更することがあります。

