







令和6年11月 献立表

箕面市立保育所・認定子ども園給食

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(金)	牛乳 せんべい	ごはん,高野豆腐の旨煮,味噌汁	牛乳 りんご せんべい	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,さば節	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,三温糖	たまねぎ,人参,干しいたけ,切干し大根,ほうれん草,はくさい,りんご	しょうゆ,赤味噌,白味噌
2(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん,豚汁,みかん	牛乳 エコおにぎり	牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき,さば節,豚肉	せんべい,米,さつまいも,三温糖	人参,千切りごぼう,グリーンピース(冷),たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ,みかん	しらたき,塩,しょうゆ,赤味噌,白味噌,本みりん
5(火)	牛乳 せんべい	ごはん,焼き魚,煮なます,味噌汁	牛乳 みかん おかき 	牛乳,カラスガレイ,さば節	せんべい,米,サラダ油,三温糖,おかき	はくさい,人参,えのきたけ,みずな,切干し大根,たまねぎ,葉ねぎ,みかん	塩,酢,赤味噌,白味噌
6(水)	牛乳 甘夏みかん	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜スープ	牛乳 五平餅	牛乳,豚肉,(絹)豆腐	米,三温糖,サラダ油	甘夏(缶),人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,しょうが,緑豆もやし,生しいたけ,葉ねぎ	しょうゆ,塩,ブイオン,赤味噌
7(木)	牛乳 せんべい	のりごはん,鶏肉の磯辺揚げ,炒めサラダ,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 お米のケーキ	牛乳,きざみのり,鶏肉,あおのり粉,ロースハム,油揚げ,さば節	せんべい,米,片栗粉,サラダ油,三温糖,上新粉,粉糖	キャベツ,人参,小松菜,たまねぎ,葉ねぎ,甘夏(缶),りんご	しょうゆ,酢,赤味噌,白味噌,ベーキングパウダー
8(金)	牛乳 かき	しそごはん,小芋まんじゅう,味噌汁	牛乳 焼芋	牛乳,鶏ひき肉,さば節	米,里いも,片栗粉,サラダ油,三温糖,さつまいも	甘がき,しょうが,小松菜,人参,大根,しめじ,たまねぎ	ゆかり,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
9(土)	牛乳 りんご	ケチャップライス,味噌スープ	牛乳 ふりかけごはん	牛乳,鶏肉,わかめ	米,サラダ油	りんご,たまねぎ,グリーンピース(冷),はくさい,にら	ブイオン,トマトケチャップ,しょうゆ,塩,赤味噌,ふりかけ
11(月)	牛乳 せんべい	ごはん,れんこんのきんぴら,五目汁,みかん	牛乳 さつまいも入りおはぎ	牛乳,牛肉,生揚げ,さば節,きな粉	せんべい,米,三温糖,サラダ油,里いも,もち米,さつまいも	れんこん,人参,ピーマン,大根,たまねぎ,葉ねぎ,みかん	しょうゆ,本みりん,塩
12(火)	牛乳 かき	ごはん,つくねと大根の煮物,炒めサラダ	牛乳 むらさめ団子 	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,さば節,さらしあん	米,片栗粉,はるさめ,三温糖,サラダ油,さつまいも,上新粉,白玉粉	甘がき,干しいたけ,しょうが,大根,人参,はくさい,小松菜,コーン(冷),きゅうり	塩,しょうゆ,酢 
13(水)	牛乳 みかん	ごはん,チキンのオープン焼き,煮びたし,すまし汁	牛乳 わかめごはん 	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐,さば節,油揚げ,わかめ	米,サラダ油,三温糖	みかん,にんにく,はくさい,チンゲンツアイ,ほうれん草,人参	塩,トマトケチャップ,カレー粉,しょうゆ
14(木)	牛乳 りんご	ごはん,ポトフ,炒めサラダ	牛乳 ラスク	牛乳,鶏肉,ウィンナー,わかめ	米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,コッペパン,グラニュー糖	りんご,たまねぎ,キャベツ,人参,さやいんげん,切干し大根	ブイオン,しょうゆ,塩,酢
15(金)	牛乳 せんべい	ごはん,たらのトマトソースがけ,煮びたし	牛乳 かき おかき	牛乳,たら	せんべい,米,片栗粉,サラダ油,じゃがいも,三温糖,おかき	しょうが,にんにく,たまねぎ,ほうれん草,人参,キャベツ,甘がき	ブイオン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ

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
16(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん,豚汁, みかん	牛乳 エコおにぎり	牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき,さ ば節,豚肉	せんべい,米,さつまいも,三温 糖	人参,千切りごぼう,グリーン ピース(冷),たまねぎ,緑豆も やし,葉ねぎ,みかん	しらたき,塩,しょうゆ,赤味噌, 白味噌,本みりん
18(月)	牛乳 せんべい	ごはん,高野豆腐の旨 煮,味噌汁	牛乳 洋なし せんべい 	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,さば節	せんべい,米,じゃがいも,サラ ダ油,三温糖	たまねぎ,人参,干しいたけ,切 干し大根,ほうれん草,はくさ い,洋なし	しょうゆ,赤味噌,白味噌
19(火)	牛乳 せんべい	芋ごはん,焼き魚,煮なま す,味噌汁	牛乳 みかん おかき	牛乳,カラスガレイ,さば節	せんべい,米,さつまいも,サラ ダ油,三温糖,おかき	はくさい,人参,えのきたけ,み ずな,切干し大根,たまねぎ,葉 ねぎ,みかん	塩,酢,赤味噌,白味噌
20(水)	牛乳 りんご	ごはん,豚肉の生姜焼 き,野菜スープ	牛乳 五平餅	牛乳,豚肉,(絹)豆腐	米,三温糖,サラダ油	りんご,人参,ピーマン,たまね ぎ,キャベツ,しょうが,緑豆も やし,生しいたけ,葉ねぎ	しょうゆ,塩,ブイオン,赤味噌
21(木)	牛乳 せんべい	のりごはん,鮭の照り焼 き,野菜のソテー,野菜 スープ,みかん	コーンフレークの牛乳 かけ	牛乳,きざみのり,さけ,ベーコ ン	せんべい,米,三温糖,サラダ 油,じゃがいも,コーンフレーク	コーン(冷),小松菜,人参,たま ねぎ,みかん,みかん(缶)	しょうゆ,本みりん,カレー粉, 塩,ブイオン
22(金)	牛乳 かき	しそごはん,小芋まん じゅう,味噌汁	牛乳 焼芋	牛乳,鶏ひき肉,さば節	米,里いも,片栗粉,サラダ油, 三温糖,さつまいも	甘がき,しょうが,小松菜,人 参,大根,しめじ,たまねぎ	ゆかり,しょうゆ,本みりん,赤 味噌,白味噌
25(月)	牛乳 せんべい	ごはん,れんこんのきん ぴら,五目汁,みかん	牛乳 さつまいも入りおはぎ	牛乳,牛肉,生揚げ,さば節,き な粉	せんべい,米,三温糖,サラダ 油,里いも,もち米,さつまいも	れんこん,人参,ピーマン,大 根,たまねぎ,葉ねぎ,みかん	しょうゆ,本みりん,塩
26(火)	牛乳 かき	ごはん,つくねと大根の 煮物,炒めサラダ	牛乳 金時あんぱん	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,さば 節,金時豆	米,片栗粉,はるさめ,三温糖, サラダ油,コッペパン	甘がき,干しいたけ,しょうが, 大根,人参,はくさい,小松菜, コーン(冷),きゅうり	塩,しょうゆ,酢 
27(水)	牛乳 みかん	ごはん,チキンのオーブ ン焼き,煮びたし,すまし 汁	牛乳 わかめごはん	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐,さば節, 油揚げ,わかめ	米,サラダ油,三温糖	みかん,にんにく,はくさい,チ ンゲンツアイ,ほうれん草,人 参	塩,トマトケチャップ,カレー粉, しょうゆ
28(木)	牛乳 甘夏みかん	ごはん,ポトフ,炒めサラ ダ	牛乳 ラスク 	牛乳,鶏肉,ウインナー,わかめ	米,じゃがいも,三温糖,サラダ 油,コッペパン,グラニュー糖	甘夏(缶),たまねぎ,キャベツ, 人参,さやいんげん,切干し大 根	ブイオン,しょうゆ,塩,酢
29(金)	牛乳 せんべい	ごはん,たらのトマトソー スがけ,煮びたし	牛乳 かき おかき	牛乳,たら	せんべい,米,片栗粉,サラダ 油,じゃがいも,三温糖,おかき	しょうが,にんにく,たまねぎ,ほ うれん草,人参,キャベツ,甘が き	ブイオン,トマトケチャップ,ウス ターソース,しょうゆ
30(土)	牛乳 りんご	ケチャップライス,味噌 スープ	牛乳 ふりかけごはん	牛乳,鶏肉,わかめ	米,サラダ油	りんご,たまねぎ,グリーンピース (冷),はくさい,にら	ブイオン,トマトケチャップ,しょ うゆ,塩,赤味噌,ふりかけ

月平均栄養価 (乳児)

エネルギー 494kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.3g

月平均栄養価 (幼児)

エネルギー 578kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.6g

*21日は、5歳児クラスはバイキング給食です。上記の他に、しそごはん・鶏肉のから揚げ・フライドポテト・ブロッコリーのおかかや和え・トマトがつきます。

*献立は諸事情により、変更することがあります。

