



令和6年12月 献立表(普通食)



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	体の調子をどとのえるもの	その他
2(月)	牛乳 せんべい	鮭ごはん,ちゃんこ煮,酢炒め,みかん	牛乳 揚げパン	牛乳,銀鮭,鶏肉,豆腐,さば節,きな粉	せんべい,米,はるさめ,三温糖,サラダ油,コッペパン	はくさい,たまねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,大根,きゅうり,みかん	しょうゆ,赤味噌,本みりん,酢,塩
3(火)	牛乳 せんべい	ごはん,魚のゆず味噌焼,甘酢煮,すまし汁	牛乳 りんご せんべい 	牛乳,さわら,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ油	ゆず,はくさい,人参,たまねぎ,えのきたけ,糸みつば,りんご	白味噌,本みりん,酢,塩,しょうゆ
4(水)	牛乳 かき	ごはん,野菜の肉味噌煮,甘酢きしゃべつ	牛乳 コーンのもちもち揚げ	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐,さば節	米,じゃがいも,三温糖,上新粉,サラダ油	甘がき,大根,エリンギ,人参,キャベツ,チンゲンツアイ,コーン(冷),切干し大根,たまねぎ	赤味噌,白味噌,本みりん,塩,酢
5(木)	牛乳 せんべい	ケチャップライス,フライドチキン,煮浸し,野菜スープ,甘夏みかん	牛乳 スイートポテト風	牛乳,鶏肉,ロースハム	せんべい,米,小麦粉,片栗粉,サラダ油,三温糖,さつまいも	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),キャベツ,チンゲンツアイ,甘夏みかん(缶)	ブイヨン,塩,しょうゆ,トマトケチャップ,バニラエッセンス
6(金)	牛乳 りんご	ごはん,肉じゃが,かぶの甘酢煮	牛乳 カレーうどん	牛乳,豚肉,さば節,牛肉,油揚げ	米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,うどん,片栗粉	りんご,人参,たまねぎ,グリーンピース(冷),かぶ,かぶ(葉),葉ねぎ	しらたき,しょうゆ,酢,カレー粉,塩,本みりん
7(土)	牛乳 せんべい	鶏肉の照煮井,味噌汁,みかん	牛乳,おかき <small>フルーツジュレ:0・1・2歳児クラス みかんゼリー:3・4・5歳児クラス</small>	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば節	せんべい,米,サラダ油,三温糖,じゃがいも,フルーツジュレ,みかんゼリー,おかき	たまねぎ,人参,しょうが,ほうれん草,葉ねぎ,みかん	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
9(月)	牛乳 せんべい	ごはん,ビーフシチュー,炒めサラダ	牛乳 かき おかき	牛乳,牛肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,おかき	人参,たまねぎ,にんにく,グリーンピース(冷),キャベツ,小松菜,甘がき	ブイヨン,トマトケチャップ,しょうゆ,塩,ウスターソース,酢
10(火)	牛乳 りんご	ごはん,焼き魚,だいこんの炒め漬け,味噌汁	牛乳 <small>くず餅:0・1・2・3歳児クラス 焼もち:4・5歳児クラス</small>	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,さば節,きな粉	米,サラダ油,三温糖,片栗粉	りんご,大根,ほうれん草,たまねぎ,人参,葉ねぎ	塩,しょうゆ,酢,赤味噌,白味噌
11(水)	牛乳 せんべい	ごはん,厚揚げの甘酢炒め,煮浸し,みかん	牛乳 ラスク 	牛乳,豚肉,生揚げ	せんべい,米,サラダ油,三温糖,片栗粉,コッペパン,グラニュー糖	干しいたけ,たまねぎ,たけのこ(水煮),ピーマン,人参,小松菜,かぶ,みかん	ブイヨン,しょうゆ,酢,トマトケチャップ
12(木)	牛乳 かき	のりごはん,野菜炒め,味噌汁	牛乳 お好み焼き	牛乳,きざみのり,豚肉,(絹)豆腐,わかめ,さば節,花かつお,あおのり粉	米,三温糖,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,長芋	甘がき,たまねぎ,キャベツ,人参,小松菜,大根	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
13(金)	牛乳 りんご	ふりかけごはん,さといもの煮物,味噌汁	牛乳 焼芋	牛乳,鶏肉,生揚げ,さば節	米,里いも,三温糖,さつまいも	りんご,大根,生しいたけ,人参,れんこん,たまねぎ,はくさい,小松菜	ふりかけ,しょうゆ,赤味噌,白味噌
14(土)	牛乳 みかん	そばろごはん,味噌汁	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏ひき肉,さば節	米,三温糖,サラダ油,さつまいも	みかん,ほうれん草,人参,コーン(冷),しょうが,切干し大根,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌,ゆかり

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(月)	牛乳 せんべい	鮭ごはん,ちゃんこ煮,酢炒め,みかん	牛乳 揚げパン	牛乳,銀鮭,鶏肉,豆腐,さば節,きな粉	せんべい,米,はるさめ,三温糖,サラダ油,コッペパン	はくさい,たまねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,大根,きゅうり,みかん	しょうゆ,赤味噌,本みりん,酢,塩
17(火)	牛乳 せんべい	ごはん,魚のゆず味噌焼,甘酢煮,すまし汁	牛乳 りんごせんべい	牛乳,さわら,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ油	ゆず,はくさい,人参,たまねぎ,えのきたけ,糸みつば,りんご	白味噌,本みりん,酢,塩,しょうゆ
18(水)	牛乳 かき	ごはん,野菜の肉味噌煮,甘酢きゃべつ	牛乳 コーンのもちもち揚げ	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐,さば節	米,じゃがいも,三温糖,上新粉,サラダ油	甘がき,大根,エリンギ,人参,キャベツ,チンゲンツアイ,コーン(冷),切干し大根,たまねぎ	赤味噌,白味噌,本みりん,塩,酢
19(木)	牛乳 甘夏みかん	ごはん,豚ヒレカツ,炒め漬け,すまし汁	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳,豚ヒレ肉,(絹)豆腐,さば節	米,小麦粉,パン粉,サラダ油,三温糖	甘夏みかん(缶),はくさい,きゅうり,ほうれん草,しめじ,りんご(缶)	塩,ウスターソース,トマトケチャップ,しょうゆ,酢,ベーキングパウダー
20(金)	牛乳 りんご	ごはん,かぼちゃの旨煮,ゆかり煮,味噌汁	牛乳 カレーうどん 	牛乳,鶏肉,さば節,油揚げ,牛肉	米,三温糖,サラダ油,うどん,片栗粉	りんご,かぼちゃ,人参,たまねぎ,グリーンピース(冷),はくさい,きゅうり,大根,葉ねぎ	しょうゆ,ゆかり,赤味噌,白味噌,カレー粉,塩,本みりん
21(土)	牛乳 せんべい	鶏肉の照煮丼,味噌汁,みかん	牛乳 みかんゼリーおかし	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば節	せんべい,米,サラダ油,三温糖,じゃがいも,みかんゼリー,おかし	たまねぎ,人参,しょうが,ほうれん草,葉ねぎ,みかん	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
23(月)	牛乳 せんべい	ごはん,ビーフシチュー,炒めサラダ	牛乳 かきおかし	牛乳,牛肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,おかし	人参,たまねぎ,にんにく,グリーンピース(冷),キャベツ,小松菜,甘がき	ブイヨン,トマトケチャップ,しょうゆ,塩,ウスターソース,酢
24(火)	牛乳 りんご	ごはん,焼き魚,だいこんの炒め漬け,味噌汁	牛乳 ひじきごはん	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,さば節,ひじき	米,サラダ油,三温糖	りんご,大根,ほうれん草,たまねぎ,人参,葉ねぎ	塩,しょうゆ,酢,赤味噌,白味噌,ゆかり
25(水)	牛乳 せんべい	ごはん,厚揚げの甘酢炒め,煮浸し,みかん	牛乳 ラスク 	牛乳,豚肉,生揚げ	せんべい,米,サラダ油,三温糖,片栗粉,コッペパン,グラニュー糖	干しいたけ,たまねぎ,たけのこ(水煮),ピーマン,人参,小松菜,かぶ,みかん	ブイヨン,しょうゆ,酢,トマトケチャップ
26(木)	牛乳 りんご	ふりかけごはん,さといもの煮物,味噌汁	牛乳 焼芋 	牛乳,鶏肉,生揚げ,さば節	米,里いも,三温糖,さつまいも	りんご,大根,生しいたけ,人参,れんこん,たまねぎ,はくさい,小松菜	ふりかけ,しょうゆ,赤味噌,白味噌
27(金)	牛乳 せんべい	ツナカレー甘酢煮	牛乳 甘夏みかん米ポン菓子	牛乳,まぐろ(水煮),ベーコン	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,切干し大根,甘夏みかん(缶)	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
28(土)	牛乳 みかん	そばろごはん味噌汁	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏ひき肉,さば節	米,三温糖,サラダ油,さつまいも	みかん,ほうれん草,人参,コーン(冷),しょうが,切干し大根,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌,ゆかり

月平均栄養価(乳児) エネルギー 492kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.7g

月平均栄養価(幼児) エネルギー 587kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.6g

*かやのこども園幼児部4・5歳児クラス:10日の給食に焼もちがつきます。3時はくず餅です。

*献立は諸事情により、変更することがあります。

