



令和7年 1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	体の調子をととのえるもの	その他
4(土)	牛乳 みかん	切り干し大根ごはん,豚汁	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳,油揚げ,さば節,豚肉	米,さつまいも	みかん,切干し大根,人参,たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ	しょうゆ,赤味噌,白味噌,ふりかけ
6(月)	牛乳 せんべい	ピビンバ,野菜スープ	牛乳 りんご せんべい	牛乳,牛肉,(絹)豆腐	せんべい,米,サラダ油,三温糖	切干し大根,にら,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,キャベツ,たまねぎ,りんご	しょうゆ,酢,ブイヨン,塩
7(火)	牛乳 せんべい	ごはん,鮭の照り焼き,野菜のソテー,味噌スープ,みかん	牛乳 七草粥 	牛乳,さけ,わかめ,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ油	小松菜,人参,コーン(冷),はくさい,にら,みかん,七草	しょうゆ,本みりん,カレー粉,塩,ブイヨン,赤味噌
8(水)	牛乳 りんご	ふりかけごはん,ポトフ,炒めサラダ	牛乳 和風チャンポン	牛乳,豚肉,フランクフルト	米,じゃがいも,サラダ油,うどん,片栗粉	りんご,たまねぎ,大根,人参,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,干しいたけ,はくさい,葉ねぎ	ふりかけ,ブイヨン,塩,酢,しょうゆ
9(木)	牛乳 せんべい	のりごはん,鶏肉のから揚げ,炒めサラダ,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 カレードック	牛乳,きざみのり,鶏肉,(絹)豆腐,さば節,ボンレスハム	せんべい,米,片栗粉,サラダ油,コッペパン,はるさめ	キャベツ,人参,たまねぎ,ほうれん草,甘夏みかん(缶)	しょうゆ,酢,赤味噌,白味噌,カレー粉,ウスターソース,塩
10(金)	牛乳 せんべい	ごはん,味噌煮,甘酢煮	牛乳 みかん おかき	牛乳,豚肉,絹揚げ(冷),さば節	せんべい,米,里いも,サラダ油,三温糖,おかき	大根,人参,しめじ,葉ねぎ,れんこん,みかん	しょうゆ,本みりん,赤味噌,酢
11(土)	牛乳 せんべい	ピラフ,味噌スープ,みかん	牛乳 りんごゼリー おかき	牛乳,鶏肉,絹豆腐(冷)	せんべい,米,サラダ油,じゃがいも,りんごゼリー,おかき	たまねぎ,人参,コーン(冷),グリンピース(冷),チンゲンツアイ,みかん	ブイヨン,塩,赤味噌 
14(火)	牛乳 みかん	ごはん,煮魚,茹で野菜,味噌汁	牛乳 わかめごはん	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,さば節,わかめ	米,三温糖,里いも,サラダ油	みかん,しょうが,小松菜,人参,大根,葉ねぎ	だし昆布,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
15(水)	牛乳 せんべい	ごはん,豆腐団子のあんかけ,添え野菜,味噌汁	牛乳 りんご 米ポン菓子	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,ひじき,さば節	せんべい,米,片栗粉,サラダ油,三温糖,米ポン菓子	人参,はくさい,ほうれん草,大根,葉ねぎ,りんご	しょうゆ,赤味噌,白味噌
16(木)	牛乳 りんご	ごはん,エコふりかけ,筑前煮,味噌汁	牛乳 焼芋 	牛乳,鶏肉,さば節,油揚げ	米,三温糖,サラダ油,さつまいも	りんご,たけのこ(水煮),人参,大根,ごぼう,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,しらたき,赤味噌,白味噌
17(金)	牛乳 せんべい	冬野菜のカレー,切干大根の炒め漬け,みかん	牛乳 ラスク	牛乳,鶏肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,三温糖,コッペパン,グラニュー糖	ブロッコリー,かぶ,たまねぎ,人参,にんにく,しょうが,切干し大根,きゅうり,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
18(土)	牛乳 みかん	切り干し大根ごはん,豚汁	牛乳 ふりかけおにぎり	牛乳,油揚げ,さば節,豚肉	米,さつまいも	みかん,切干し大根,人参,たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ	しょうゆ,赤味噌,白味噌,ふりかけ

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
20(月)	牛乳 せんべい	ピピンパ、野菜スープ	牛乳 りんご せんべい	牛乳,牛肉,(絹)豆腐	せんべい,米,サラダ油,三温糖	切干し大根,にら,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,キャベツ,たまねぎ,りんご	しょうゆ,酢,ブイヨン,塩
21(火)	牛乳 せんべい	ごはん,鮭の照り焼き,野菜のソテー,味噌スープ,みかん	牛乳 ひじきごはん	牛乳,さけ,わかめ,ひじき,油揚げ	せんべい,米,三温糖,サラダ油	小松菜,人参,コーン(冷),はくさい,にら,みかん	しょうゆ,本みりん,カレー粉,塩,ブイヨン,赤味噌,ゆかり
22(水)	牛乳 りんご	ふりかけごはんポトフ,炒めサラダ	牛乳 和風チャンポン	牛乳,豚肉,フランクフルト	米,じゃがいも,サラダ油,うどん,片栗粉	りんご,たまねぎ,大根,人参,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,干しいたけ,はくさい,葉ねぎ	ふりかけ,ブイヨン,塩,酢,しょうゆ
23(木)	牛乳 せんべい	ごはん,ぶりの幽庵焼き,はくさいの炒め漬け,味噌汁,みかん	牛乳 野菜チップス	牛乳,ブリ,わかめ,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ油,じゃがいも	ゆず,はくさい,きゅうり,かぶ,たまねぎ,人参,みかん,れんこん	しょうゆ,本みりん,酢,赤味噌,白味噌,塩
24(金)	牛乳 せんべい	ごはん,味噌煮,甘酢煮	牛乳 みかん おかき	牛乳,豚肉,絹揚げ(冷),さば節	せんべい,米,里いも,サラダ油,三温糖,おかき	大根,人参,しめじ,葉ねぎ,れんこん,みかん	しょうゆ,本みりん,赤味噌,酢
25(土)	牛乳 せんべい	ピラフ,味噌スープ,みかん	牛乳 りんごゼリー おかき	牛乳,鶏肉,絹豆腐(冷)	せんべい,米,サラダ油,じゃがいも,りんごゼリー,おかき	たまねぎ,人参,コーン(冷),グリンピース(冷),チンゲンツアイ,みかん	ブイヨン,塩,赤味噌
27(月)	牛乳 りんご	鮭ごはん,うの花煮,味噌汁	牛乳 はるさめ汁:0・1・2歳児クラス すいとん汁:3・4・5歳児クラス	牛乳,銀鮭,鶏肉,おから,油揚げ,さば節	米,サラダ油,三温糖,さつまいも,はるさめ,小麦粉	りんご,人参,千切りごぼう,葉ねぎ,たまねぎ,にら,ほうれん草,はくさい	しらたき,しょうゆ,赤味噌,白味噌
28(火)	牛乳 みかん	ごはん,煮魚,茹で野菜,味噌汁	牛乳 わかめごはん	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,さば節,わかめ	米,三温糖,里いも,サラダ油	みかん,しょうが,小松菜,人参,大根,葉ねぎ	だし昆布,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
29(水)	牛乳 せんべい	ごはん,豆腐団子のあんかけ,添え野菜,味噌汁	牛乳 りんご 米ポン菓子	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,ひじき,さば節	せんべい,米,片栗粉,サラダ油,三温糖,米ポン菓子	人参,はくさい,ほうれん草,大根,葉ねぎ,りんご	しょうゆ,赤味噌,白味噌
30(木)	牛乳 りんご	ごはん,エコふりかけ,筑前煮,味噌汁	牛乳 焼芋	牛乳,鶏肉,さば節,油揚げ	米,三温糖,サラダ油,さつまいも	りんご,たけのこ(水煮),人参,大根,ごぼう,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,しらたき,赤味噌,白味噌
31(金)	牛乳 せんべい	冬野菜のカレー,切干大根の炒め漬け,みかん	牛乳 ラスク	牛乳,鶏肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,三温糖,コッペパン,グラニュー糖	ブロッコリー,かぶ,たまねぎ,人参,にんにく,しょうが,切干し大根,きゅうり,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

月平均栄養価 (乳児) エネルギー 486kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.6g

月平均栄養価 (幼児) エネルギー 576kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.3g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

