



令和7年6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	体の調子をととのえるもの	その他
2(月)		ふりかけごはん,煮魚,添え野菜,味噌汁	牛乳 りんご,せんべい	カラスガレイ,油揚げ,さば節,牛乳	米,三温糖,せんべい	しょうが,小松菜,人参,たまねぎ,はくさい,葉ねぎ,りんご	ふりかけ,だし昆布,しょうゆ,本みりん,塩,赤味噌,白味噌
3(火)		ごはん,肉じゃが,しらたき入り,炒めサラダ	牛乳 かりんとう	牛肉,さば節,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,三温糖,小麦粉	人参,たまねぎ,グリーンピース(冷),キャベツ	しらたき,しょうゆ,水,塩
4(水)		ごはん,エコふりかけ,高野豆腐の旨煮,味噌汁	コーンフレークの牛乳かけ	鶏肉,凍り豆腐,さば節,牛乳	米,三温糖,じゃがいも,サラダ油,コーンフレーク	たまねぎ,人参,干しいたけ,さやいんげん,大根,ほうれん草,茄子,みかん(缶)	さば節,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
5(木)		ごはん,みそ焼き肉,すまし汁	牛乳 五平餅	豚肉,(絹)豆腐,さば節,牛乳	米,サラダ油,三温糖	人参,たまねぎ,にら,緑豆もやし,キャベツ,葉ねぎ	しょうゆ,赤味噌,本みりん,塩
6(金)		ごはん,照り焼き魚,じゃがいもきんぴら,味噌汁	牛乳 カレーうどん	すずき,油揚げ,さば節,牛乳,牛肉	米,三温糖,サラダ油,じゃがいも,うどん,片栗粉	人参,さやいんげん,茄子,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌,カレー粉,塩
7(土)		炊き込みごはん,味噌汁,サウスオレンジ	牛乳 エコおにぎり	鶏肉,油揚げ,さば節,牛乳	米,じゃがいも,三温糖	人参,しめじ,たまねぎ,ほうれん草,サウスオレンジ	しらたき,塩,しょうゆ,赤味噌,白味噌,さば節,本みりん
9(月)		ピビンバ,野菜スープ	牛乳 ひじきごはん	牛肉,牛乳,ひじき,油揚げ	米,三温糖,サラダ油	にら,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,レタス,たまねぎ	しょうゆ,酢,ブイヨン,塩,ゆかり
10(火)		ごはん,チャンチャン焼風,すまし汁,甘夏みかん	牛乳 焼芋	さけ,さば節,(絹)豆腐,牛乳	米,三温糖,サラダ油,さつまいも	キャベツ,人参,ピーマン,しめじ,ほうれん草,甘夏みかん	塩,赤味噌,しょうゆ
11(水)		ごはん,鶏肉の照り焼,甘酢きやべつ,じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ラスク	鶏肉,ロースハム,牛乳	米,三温糖,サラダ油,じゃがいも,ドッグパン,グラニュー糖	キャベツ,人参,たまねぎ,チンゲンツアイ	しょうゆ,本みりん,塩,酢,ブイヨン
12(木)		ごはん,魚のフライ,ソース,添え野菜,野菜スープ,甘夏みかん	牛乳 お米のケーキ	カラスガレイ,わかめ,牛乳	米,小麦粉,パン粉,サラダ油,上新粉,三温糖,粉糖	キャベツ,きゅうり,コーン(冷),大根,たまねぎ,人参,甘夏みかん(缶),りんご	塩,ウスターソース,トマトケチャップ,ブイヨン,しょうゆ,ベーキングパウダー,..
13(金)		ごはん,ひき肉カレー,グリーンアスパラの煮びたし,サウスオレンジ	牛乳 ももゼリー,米ぼん菓子	牛ひき肉,花かつお,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,ももゼリー,米ボン菓子	たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),にんにく,しょうが,グリーンアスパラ,キャベツ,サウスオレンジ	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,水
14(土)		豚丼,味噌汁,甘夏みかん	牛乳 しそおにぎり	豚肉,さば節,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,甘夏みかん	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌,ゆかり
16(月)		ふりかけごはん,煮魚,添え野菜,味噌汁	牛乳 りんご,おかき	カラスガレイ,油揚げ,さば節,牛乳	米,三温糖,おかき	しょうが,小松菜,人参,たまねぎ,はくさい,葉ねぎ,りんご	ふりかけ,だし昆布,しょうゆ,本みりん,塩,赤味噌,白味噌

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(火)	味噌スープ	ごはん、肉じゃが、しらたき 入り、炒めサラダ	牛乳 かりんとう	さば節、牛肉、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、 小麦粉	人参、たまねぎ、グリーンピース(冷)、 キャベツ	赤味噌、白味噌、しらたき、しょうゆ、 水、塩
18(水)	味噌スープ	ごはん、エコふりかけ、高野 豆腐の旨煮、味噌汁	コーンフレークの牛乳かけ	さば節、鶏肉、凍り豆腐、牛乳	米、三温糖、じゃがいも、サラダ油、 コーンフレーク	たまねぎ、人参、干しいたけ、さやい んげん、大根、ほうれん草、茄子、み かん(缶)	赤味噌、白味噌、さば節、しょうゆ、 本みりん
19(木)	味噌スープ	ごはん、みそ焼き肉、すまし 汁	牛乳 五平餅 	さば節、豚肉、(絹)豆腐、牛乳	米、サラダ油、三温糖	人参、たまねぎ、にら、緑豆もやし、 キャベツ、葉ねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みり ん、塩
20(金)	味噌スープ	ごはん、照り焼き魚、じゃが いもきんぴら、味噌汁	牛乳 カレーうどん 	さば節、すずき、油揚げ、牛乳、牛肉	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、 うどん、片栗粉	人参、さやいんげん、茄子、たまね ぎ、葉ねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みり ん、カレー粉、塩
21(土)	味噌スープ	炊き込みごはん、味噌汁、 サウスオレンジ	牛乳 エコおにぎり	さば節、鶏肉、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも、三温糖	人参、しめじ、たまねぎ、ほうれん 草、サウスオレンジ	赤味噌、白味噌、しらたき、塩、しょう ゆ、さば節、本みりん
23(月)	味噌スープ	ピビンパ、野菜スープ	牛乳 ひじきごはん	さば節、牛肉、牛乳、ひじき、油揚げ	米、三温糖、サラダ油	にら、人参、緑豆もやし、ほうれん 草、しょうが、レタス、たまねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢、ブイ ヨン、塩、ゆかり
24(火)	味噌スープ	ごはん、チャンチャン焼風、 すまし汁、甘夏みかん	牛乳 焼芋 	さば節、さけ、(絹)豆腐、牛乳	米、三温糖、サラダ油、さつまいも	キャベツ、人参、ピーマン、しめじ、ほ うれん草、甘夏みかん	赤味噌、白味噌、塩、しょうゆ
25(水)	味噌スープ	ごはん、鶏肉の照り焼、甘 酢きゃべつ、じゃがいもと玉 ねぎのスープ	牛乳 ラスク 	さば節、鶏肉、ロースハム、牛乳	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、 ドッグパン、グラニュー糖	キャベツ、人参、たまねぎ、チンゲン ツアイ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みり ん、塩、酢、ブイヨン
26(木)	味噌スープ	ごはん、ささみの天ぷら、煮 浸し、味噌汁	牛乳 りんご、せんべい	さば節、ささ身、あおのり粉、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、サラダ油、三 温糖、さつまいも、せんべい	ほうれん草、人参、たまねぎ、糸み つば、りんご	赤味噌、白味噌、しょうゆ
27(金)	味噌スープ	ごはん、ひき肉カレー、グ リーンアスパラの煮びたし、 サウスオレンジ	牛乳 ももゼリー、米ぼん菓子	さば節、牛ひき肉、花かつお、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、上新粉、 ももゼリー、米ボン菓子	たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、 にんにく、しょうが、グリーンアスパ ラ、キャベツ、サウスオレンジ	赤味噌、白味噌、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、水
28(土)	味噌スープ	豚丼、味噌汁、甘夏みかん	牛乳 しそおにぎり	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、甘夏みかん	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みり ん、ゆかり
30(月)	味噌スープ	ごはん、麻婆豆腐、炒めサ ラダ	牛乳 水無月	さば節、豚ひき肉、絹豆腐(冷)、ポ ンレスハム、牛乳、あずき	米、三温糖、サラダ油、片栗粉、はる さめ、白玉粉、小麦粉	たまねぎ、人参、葉ねぎ、キャベツ、 きゅうり	赤味噌、白味噌、ブイヨン、しょうゆ、 塩、酢、水

月平均栄養価 (幼児) エネルギー 591kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.3g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

