



令和7年7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
1(火)	味噌スープ	ごはん,魚の味噌焼 (たれ),なすとベーコン のソテー,中華スープ	牛乳 すいか,米ポン菓子	さば節,すずき,ベーコン,絹豆腐 (冷),牛乳	米,三温糖,サラダ油,米ポン菓子	茄子,小松菜,人参,チンゲンツ アイ,生しいたけ,すいか	赤味噌,白味噌,本みりん,しょう ゆ,ブイオン,塩
2(水)	味噌スープ	ごはん,豚肉と野菜の炒 めもの,豆腐のスープ (トマト),甘夏みかん	牛乳 わかめごはん	さば節,豚肉,絹豆腐(冷),牛 乳,油揚げ,わかめ	米,じゃがいも,三温糖,サラダ 油	ピーマン,キャベツ,人参,たまね ぎ,トマト,葉ねぎ,甘夏みかん (缶)	赤味噌,白味噌,ブイオン,しょう ゆ,ウスターソース,塩
3(木)	味噌スープ	のりごはん,鶏肉のから 揚げ,野菜のソテー,味 噌汁,甘夏みかん	牛乳 カレードック	さば節,きざみのり,鶏肉,ボンレ スハム,わかめ,牛乳	米,片栗粉,サラダ油,ドッグパ ン,はるさめ	ほうれん草,キャベツ,人参,大 根,たまねぎ,甘夏みかん(缶)	赤味噌,白味噌,しょうゆ,塩,カ レー粉,ウスターソース
4(金)	味噌スープ	ふりかけごはん(のりか つお),肉じゃが しらた き入り,炒めなます 大	牛乳 桃,おかき	さば節,牛肉,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,三温 糖,おかき	人参,たまねぎ,さやいんげん, 大根,桃	赤味噌,白味噌,ふりかけ,しら たき,しょうゆ,酢,塩
5(土)	味噌スープ	豚丼,味噌汁,みかん	牛乳 ももゼリー,せんべい	さば節,豚肉,牛乳	米,サラダ油,三温糖,さつまい も,ももゼリー,せんべい	たまねぎ,人参,糸みつば,小松 菜,葉ねぎ,みかん(缶)	赤味噌,白味噌,しょうゆ,本み りん
7(月)	味噌スープ	ハヤシライス,ゆかり煮, 茹でとうもろこし	牛乳 冷し素麺	さば節,牛肉,牛乳,ボンレスハ ム	米,じゃがいも,サラダ油,上新 粉,片栗粉,そうめん,三温糖	たまねぎ,人参,グリーンピース (冷),きゅうり,スイートコーン	赤味噌,白味噌,塩,ブイオン,ト マトケチャップ,ウスターソース, ゆかり,しょうゆ,本みりん
8(火)	味噌スープ	ごはん,煮魚,添え野菜, 味噌汁	牛乳 りんご,おかき	さば節,カラスガレイ,油揚げ, 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	赤味噌,白味噌,だし昆布,しょ うゆ,本みりん,塩
9(水)	味噌スープ	ごはん,チキンのオーブ ン焼き,炒めサラダ キャ ベツ・きゅうり,味噌汁	コーンフレークの牛乳かけ	さば節,鶏肉,わかめ,牛乳	米,サラダ油,コーンフレーク	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,人 参,大根,みかん(缶)	赤味噌,白味噌,塩,トマトケ チャップ,酢,しょうゆ
10(木)	味噌スープ	ごはん,マーボ茄子,春 雨スープ	牛乳 すいか,おかき	さば節,豚ひき肉,牛乳	米,三温糖,サラダ油,片栗粉, はるさめ,おかき	茄子,たまねぎ,人参,葉ねぎ,緑 豆もやし,ほうれん草,すいか	赤味噌,白味噌,ブイオン,しょう ゆ,塩
11(金)	味噌スープ	そばろごはん 鶏,炒め 煮(じゃがいも),味噌汁	牛乳 みかんゼリー,米ポン菓子	さば節,鶏ひき肉,油揚げ,牛乳	米,三温糖,じゃがいも,サラダ 油,みかんゼリー,米ポン菓子	しょうが,人参,さやいんげん,た まねぎ,小松菜,茄子	赤味噌,白味噌,しょうゆ,本み りん,塩,しらたき
12(土)	味噌スープ	ピピンパ,ワカメスープ, 甘夏みかん	牛乳 しそおにぎり	さば節,牛肉,絹豆腐(冷),わか め,牛乳	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,たまねぎ,はくさい, 甘夏みかん(缶)	赤味噌,白味噌,しょうゆ,酢,ブ イオン,塩,ゆかり
14(月)	味噌スープ	ごはん,焼き魚,炒めサラ ダ(キャベツ・ほうれん 草),味噌汁 じゃがいも	牛乳 オレンジジュレ	さば節,さけ,油揚げ,牛乳,寒天	米,三温糖,サラダ油,じゃがい も	ほうれん草,キャベツ,人参,たま ねぎ,葉ねぎ,オレンジジュース	赤味噌,白味噌,塩,しょうゆ,水
15(火)	味噌スープ	ごはん,豚肉と野菜の炒 めもの,豆腐のスープ (トマト),甘夏みかん	牛乳 わかめごはん	さば節,豚肉,絹豆腐(冷),牛 乳,油揚げ,わかめ	米,じゃがいも,三温糖,サラダ 油	ピーマン,キャベツ,人参,たまね ぎ,トマト,葉ねぎ,甘夏みかん (缶)	赤味噌,白味噌,ブイオン,しょう ゆ,ウスターソース,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
16(水)	味噌スープ	ごはん、きんぴら風煮、夏野菜のスープ	牛乳 ももゼリー、おかき	さば節、牛肉、ベーコン、牛乳	米、三温糖、サラダ油、ももゼリー、おかき	千切りごぼう、人参、ピーマン、レタス、オクラ、たまねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、ブイヨン、塩
17(木)	味噌スープ	ごはん、豚肉の生姜焼き、味噌汁	牛乳 りんご、せんべい	さば節、豚肉、油揚げ、牛乳	米、三温糖、サラダ油、せんべい	人参、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、しょうが、緑豆もやし、小松菜、りんご	赤味噌、白味噌、しょうゆ、塩
18(金)	味噌スープ	ふりかけごはん(のりかつお)、肉じゃが、しらたき入り、炒めなます 大	牛乳 桃、おかき	さば節、牛肉、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、おかき	人参、たまねぎ、さやいんげん、大根、桃	赤味噌、白味噌、ふりかけ、しらたき、しょうゆ、酢、塩
19(土)	味噌スープ	豚丼、味噌汁、みかん	牛乳 ももゼリー、せんべい	さば節、豚肉、牛乳	米、サラダ油、三温糖、さつまいも、ももゼリー、せんべい	たまねぎ、人参、系みつば、小松菜、葉ねぎ、みかん(缶)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん
22(火)	味噌スープ	ごはん、煮魚、添え野菜、味噌汁	牛乳 りんご、おかき	さば節、カラスガレイ、油揚げ、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	赤味噌、白味噌、だし昆布、しょうゆ、本みりん、塩
23(水)	味噌スープ	ごはん、チキンのオープン焼き、炒めサラダ、キャベツ・きゅうり、味噌汁	コーンフレークの牛乳かけ	さば節、鶏肉、わかめ、牛乳	米、サラダ油、コーンフレーク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、大根、みかん(缶)	赤味噌、白味噌、塩、トマトケチャップ、酢、しょうゆ
24(木)	味噌スープ	ごはん、マーボ茄子、春雨スープ	牛乳 すいか、おかき	さば節、豚ひき肉、牛乳	米、三温糖、サラダ油、片栗粉、はるさめ、おかき	茄子、たまねぎ、人参、葉ねぎ、緑豆もやし、ほうれん草、すいか	赤味噌、白味噌、ブイヨン、しょうゆ、塩
25(金)	味噌スープ	そばろごはん 鶏、炒め煮(じゃがいも)、味噌汁	牛乳 みかんゼリー、米ポン菓子	さば節、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	米、三温糖、じゃがいも、サラダ油、みかんゼリー、米ポン菓子	しょうが、人参、さやいんげん、たまねぎ、小松菜、茄子	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、塩、しらたき
26(土)	味噌スープ	ピピンパ、ワカメスープ、甘夏みかん	牛乳 しそおにぎり	さば節、牛肉、絹豆腐(冷)、わかめ、牛乳	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、たまねぎ、はくさい、甘夏みかん(缶)	赤味噌、白味噌、しょうゆ、酢、ブイヨン、塩、ゆかり
28(月)	味噌スープ	ハヤシライス、ゆかり煮、茹でとうもろこし	牛乳 さつまいも入りおはぎ	さば節、牛肉、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、サラダ油、上新粉、片栗粉、もち米、さつまいも、三温糖	たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、きゅうり、スイートコーン	赤味噌、白味噌、塩、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、ゆかり
29(火)	味噌スープ	ごはん、焼き魚、炒めサラダ(キャベツ・ほうれん草)、味噌汁 じゃがいも	牛乳 オレンジジュレ	さば節、さけ、油揚げ、牛乳、寒天	米、三温糖、サラダ油、じゃがいも	ほうれん草、キャベツ、人参、たまねぎ、葉ねぎ、オレンジジュース	赤味噌、白味噌、塩、しょうゆ、水
30(水)	味噌スープ	ごはん、きんぴら風煮、夏野菜のスープ	牛乳 ももゼリー、おかき	さば節、牛肉、ベーコン、牛乳	米、三温糖、サラダ油、ももゼリー、おかき	千切りごぼう、人参、ピーマン、レタス、オクラ、たまねぎ	赤味噌、白味噌、しょうゆ、本みりん、ブイヨン、塩
31(木)	味噌スープ	ごはん、豚肉の生姜焼き、味噌汁	牛乳 りんご、せんべい	さば節、豚肉、油揚げ、牛乳	米、三温糖、サラダ油、せんべい	人参、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、しょうが、緑豆もやし、小松菜、りんご	赤味噌、白味噌、しょうゆ、塩

月平均栄養価(幼児)

エネルギー 567kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.0g

*5歳児クラス:11日3時はみかんゼリー・米ポン菓子の代わりにクレープがつかます。

*献立は諸事情により、変更することがあります。

