







令和8年 5月

献立表



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(金) | 牛乳 せんべい | カレーライス、きゅうりの炒め漬け、サウスオレンジ | 牛乳 焼芋 | 牛乳、牛肉 | せんべい、米、じゃがいも、サラダ油、上新粉、三温糖、さつまいも | たまねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、きゅうり、はくさい、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、酢 |
| 2(土) | 牛乳 せんべい | 豚肉の照煮丼、味噌汁、甘夏みかん(缶) | 牛乳 おかき ☆フルーツジュレ ☆みかんゼリー | 牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ、さば節 | せんべい、米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、おかき、☆みかんゼリー | たまねぎ、人参、ほうれん草、しょうが、甘夏みかん(缶) | しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌、☆いちごとぶどうのジュレ |
| 7(木) | 牛乳 せんべい | ごはん、肉じゃが、味噌汁 | 牛乳 甘夏みかん せんべい | 牛乳、牛肉、さば節、油揚げ | せんべい、米、じゃがいも、サラダ油、三温糖 | 人参、たまねぎ、グリーンピース、葉ねぎ、キャベツ、甘夏みかん | しらたき、しょうゆ、赤味噌、白味噌 |
| 8(金) | 牛乳 せんべい | ごはん、焼き魚、炒めサラダ、味噌汁 | 牛乳 ラスク  | 牛乳、さけ、油揚げ、さば節 | せんべい、米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、ドッグパン、グラニュー糖 | ほうれん草、キャベツ、人参、たまねぎ、葉ねぎ | 塩、しょうゆ、赤味噌、白味噌 |
| 9(土) | 牛乳 せんべい | 中華丼、味噌汁、みかん(缶) | 牛乳 しそおにぎり | 牛乳、豚肉、油揚げ、さば節 | せんべい、米、三温糖、片栗粉、サラダ油、じゃがいも | 干しいたけ、はくさい、人参、たまねぎ、チンゲンツアイ、みかん(缶) | ブイヨン、しょうゆ、塩、赤味噌、白味噌、ゆかり |
| 11(月) | 牛乳 せんべい | ごはん、麻婆豆腐、炒めサラダ | コーンフレークの牛乳かけ | 牛乳、豚ひき肉、絹豆腐(冷)、ボンレスハム | せんべい、米、三温糖、サラダ油、片栗粉、はるさめ、コーンフレーク | たまねぎ、人参、葉ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん(缶) | ブイヨン、しょうゆ、塩、赤味噌、酢 |
| 12(火) | 牛乳 せんべい | ごはん、鶏肉と野菜の煮物、味噌汁、みかん(缶) | 牛乳 ももゼリー おかき | 牛乳、鶏肉、さば節、わかめ | せんべい、米、じゃがいも、三温糖、ももゼリー、おかき | 人参、たまねぎ、グリーンピース、大根、みかん(缶) | しょうゆ、赤味噌、白味噌 |
| 13(水) | 牛乳 せんべい | ごはん、豚肉の生姜焼き、添えそらまめ、味噌汁 | 牛乳 甘夏みかん 米ポン菓子 | 牛乳、豚肉、油揚げ、さば節 | せんべい、米、三温糖、サラダ油、米ポン菓子 | 人参、ピーマン、たまねぎ、キャベツ、しょうが、そらまめ、緑豆もやし、小松菜、甘夏みかん | しょうゆ、塩、赤味噌、白味噌 |
| 14(木) | 牛乳 せんべい | のりごはん、鶏肉のから揚げ、添え野菜、春雨スープ、みかん(缶) | 牛乳 いちごのポンチ | 牛乳、きざみのり、鶏肉、ベーコン | せんべい、米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも、はるさめ、三温糖 | 人参、グリーンアスパラ、たまねぎ、にら、みかん(缶)、苺、りんご(缶) | しょうゆ、塩、ブイヨン、水 |
| 15(金) | 牛乳 せんべい | ごはん、煮魚、添え野菜、味噌汁 | 牛乳 サウスオレンジ おかき | 牛乳、カラスガレイ、油揚げ、さば節 | せんべい、米、三温糖、おかき | しょうが、小松菜、人参、大根、たまねぎ、葉ねぎ、サウスオレンジ | だし昆布、しょうゆ、本みりん、塩、赤味噌、白味噌 |
| 16(土) | 牛乳 せんべい | 牛丼、味噌汁、甘夏みかん(缶) | 牛乳 せんべい みかんゼリー | 牛乳、牛肉、さば節、油揚げ | せんべい、米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、みかんゼリー | たまねぎ、人参、ほうれん草、葉ねぎ、甘夏みかん(缶) | しらたき、しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌 |
| 18(月) | 牛乳 せんべい | カレーライス、きゅうりの炒め漬け、サウスオレンジ | 牛乳 焼芋  | 牛乳、牛肉 | せんべい、米、じゃがいも、サラダ油、上新粉、三温糖、さつまいも | たまねぎ、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、きゅうり、はくさい、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、酢 |

| 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 |
|-------|------------|-----------------------------|---|----------------------------|--|---|---|
| 19(火) | 牛乳 せんべい | ごはん, ムニエル, 甘酢煮, 野菜スープ | 牛乳 くず餅 | 牛乳, すずき, ベーコン, きな粉 | せんべい, 米, 小麦粉, サラダ油, 三温糖, ジャがいも, 片栗粉 | キャベツ, 人参, ほうれん草, たまねぎ | 塩, 酢, しょうゆ, ブイヨン  |
| 20(水) | 牛乳 せんべい | ごはん, 肉じゃが, 味噌汁 | 牛乳 甘夏みかん せんべい | 牛乳, 牛肉, さば節, 油揚げ | せんべい, 米, ジャがいも, サラダ油, 三温糖 | 人参, たまねぎ, グリンピース, 葉ねぎ, キャベツ, 甘夏みかん | しらたき, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 21(木) | 牛乳 せんべい | ごはん, エコふりかけ, ひじきの五目煮, 味噌汁 | 牛乳 ももゼリー 米ボン菓子 | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ひじき, さば節, わかめ | せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, ジャがいも, ももゼリー, 米ボン菓子 | 大根, 人参, さやいんげん, たまねぎ | さば節 (だしがら), しょうゆ, 本みりん, しらたき, 赤味噌, 白味噌 |
| 22(金) | 牛乳 せんべい | ごはん, 焼き魚, 炒めサラダ, 味噌汁 | 牛乳 ラスク | 牛乳, さけ, 油揚げ, さば節 | せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, ジャがいも, ドッグパン, グラニュー糖 | ほうれん草, キャベツ, 人参, たまねぎ, 葉ねぎ | 塩, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 23(土) | 牛乳 せんべい | 中華丼, 味噌汁, みかん (缶) | 牛乳 しそおにぎり | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, さば節 | せんべい, 米, 三温糖, 片栗粉, サラダ油, ジャがいも | 干しいたけ, はくさい, 人参, たまねぎ, チンゲンツアイ, みかん (缶) | ブイヨン, しょうゆ, 塩, 赤味噌, 白味噌, ゆかり |
| 25(月) | 牛乳 せんべい | ごはん, 麻婆豆腐, 炒めサラダ | コーンフレークの牛乳かけ | 牛乳, 豚ひき肉, 絹豆腐 (冷), ボンレスハム | せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, 片栗粉, はるさめ, コーンフレーク | たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, キャベツ, きゅうり, みかん (缶) | ブイヨン, しょうゆ, 塩, 赤味噌, 酢 |
| 26(火) | 牛乳 せんべい | ごはん, 鶏肉と野菜の煮物, 味噌汁, みかん (缶) | 牛乳 ももゼリー おかき | 牛乳, 鶏肉, さば節, わかめ | せんべい, 米, ジャがいも, 三温糖, ももゼリー, おかき | 人参, たまねぎ, グリンピース, 大根, みかん (缶) | しょうゆ, 赤味噌, 白味噌 |
| 27(水) | 牛乳 せんべい | ごはん, 豚肉の生姜焼き, 添えそらまめ, 味噌汁 | 牛乳 甘夏みかん 米ボン菓子  | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, さば節 | せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, 米ボン菓子 | 人参, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, しょうが, そらまめ, 緑豆もやし, 小松菜, 甘夏みかん | しょうゆ, 塩, 赤味噌, 白味噌 |
| 28(木) | 牛乳 せんべい | ごはん, ケチャップ炒め, 野菜スープ, 甘夏みかん | 牛乳 くず餅 | 牛乳, フランクフルト, 豚肉, きな粉 | せんべい, 米, ジャがいも, サラダ油, 三温糖, 片栗粉 | たまねぎ, 人参, ピーマン, キャベツ, えのきたけ, 甘夏みかん | しょうゆ, トマトケチャップ, ブイヨン, 塩 |
| 29(金) | 牛乳 せんべい | ごはん, 煮魚, 添え野菜, 味噌汁 | 牛乳 サウスオレンジ おかき | 牛乳, カラスガレイ, 油揚げ, さば節 | せんべい, 米, 三温糖, おかき | しょうが, 小松菜, 人参, 大根, たまねぎ, 葉ねぎ, サウスオレンジ | だし昆布, しょうゆ, 本みりん, 塩, 赤味噌, 白味噌 |
| 30(土) | 牛乳 せんべい | 牛丼, 味噌汁, 甘夏みかん (缶) | 牛乳 せんべい みかんゼリー | 牛乳, 牛肉, さば節, 油揚げ | せんべい, 米, サラダ油, 三温糖, ジャがいも, みかんゼリー | たまねぎ, 人参, ほうれん草, 葉ねぎ, 甘夏みかん (缶) | しらたき, しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌 |

☆2日(木)3時は、0・1・2歳児クラスはフルーツジュレ、3・4・5歳児クラスはみかんゼリーです。

月平均栄養価 (乳児)

エネルギー 481kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.4g

月平均栄養価 (幼児)

エネルギー 566kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.8g

*献立は諸事情により、変更することがあります。

