

令和8年 10月

献立表 (5・6か月頃)

箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	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(木)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	みかん	凍り豆腐	米, 片栗粉	大根, たまねぎ, 人参, キャベツ, みかん	だし昆布
2(金)	つぶし粥 つぶし煮 煮つぶし	りんご	凍り豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, きゅうり, りんご	だし昆布
3(土)	つぶし粥 クタクタ煮 りんご	りんご果汁	凍り豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, ほうれん草, 人参, りんご, りんご果汁	だし昆布 
5(月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 煮つぶし	みかん	白身魚	米, 片栗粉, さつまいも	はくさい, 人参, 大根, みかん	だし昆布
6(火)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	たまねぎ, 人参, 大根, ほうれん草, りんご	だし昆布
7(水)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	キャベツ, たまねぎ, はくさい, 人参, りんご	だし昆布
8(木)	つぶし粥 煮つぶし つぶし煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	人参, たまねぎ, ほうれん草, かぼちゃ, りんご	だし昆布
9(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	みかん	白身魚	米, 片栗粉, じゃがいも	ほうれん草, たまねぎ, 人参, みかん	だし昆布
10(土)	つぶし粥 旨煮 りんご	りんご果汁 	(絹)豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, はくさい, 人参, りんご, りんご果汁	だし昆布
13(火)	つぶし粥 煮つぶし つぶし煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉, じゃがいも	大根, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布
14(水)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, 大根, きゅうり, りんご	だし昆布
15(木)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	みかん	凍り豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, キャベツ, ほうれん草, みかん	だし昆布
16(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 煮つぶし	りんご	白身魚	米, 片栗粉, さつまいも	はくさい, ほうれん草, 人参, りんご	だし昆布

日付	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(土)	つぶし粥 クタクタ煮 りんご	りんご果汁	凍り豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, ほうれん草, 人参, りんご, りんご果汁	だし昆布
19(月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 野菜の煮つぶし	みかん	白身魚	米, 片栗粉, さつまいも	はくさい, 人参, 大根, みかん	だし昆布
20(火)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉 	たまねぎ, 人参, 大根, ほうれん草, りんご	だし昆布
21(水)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	キャベツ, たまねぎ, はくさい, 人参, りんご	だし昆布
22(木)	つぶし粥 煮つぶし クタクタ煮	みかん	凍り豆腐	米, 片栗粉	大根, たまねぎ, 人参, キャベツ, みかん	だし昆布
23(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 煮つぶし	みかん	白身魚	米, 片栗粉	はくさい, キャベツ, ほうれん草, 人参, きゅうり, みかん	だし昆布
24(土)	つぶし粥 旨煮 りんご	りんご果汁	(絹)豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, はくさい, 人参, りんご, りんご果汁	だし昆布
26(月)	つぶし粥 ほぐし煮魚 クタクタ煮	みかん	白身魚	米, 片栗粉, じゃがいも	ほうれん草, たまねぎ, 人参, みかん	だし昆布
27(火)	つぶし粥 つぶし煮 クタクタ煮	りんご	凍り豆腐	米, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 人参, 大根, きゅうり, りんご	だし昆布
28(水)	つぶし粥 煮つぶし つぶし煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉	人参, たまねぎ, ほうれん草, かぼちゃ, りんご	だし昆布
29(木)	つぶし粥 煮つぶし つぶし煮	りんご	凍り豆腐	米, 片栗粉, じゃがいも	大根, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布
30(金)	つぶし粥 ほぐし煮魚 煮つぶし	りんご 	白身魚	米, 片栗粉	はくさい, かぼちゃ, ほうれん草, 人参, りんご	だし昆布
31(土)	つぶし粥 つぶし煮 りんご	りんご果汁	凍り豆腐	米, 片栗粉	切干し大根, たまねぎ, 人参, はくさい, ほうれん草, りんご, りんご果汁	だし昆布

月平均栄養価 エネルギー 166kcal たんぱく質 5.2g 脂質 1.8g

*上記以外にミルクがつきます。

*献立は諸事情により、変更することがあります。

