

令和8年 10月

献立表 (7・8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)	おかゆ 旨煮 煮浸し	みかん おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	大根, たまねぎ, 人参, キャベツ, みかん	だし昆布, しょうゆ, 塩
2(金)	おかゆ 旨煮 ふくめ煮	りんご おじや	凍り豆腐	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, きゅうり, りんご, キャベツ	だし昆布, しょうゆ
3(土)	おかゆ 旨煮 りんご	おじや	鶏ひき肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, ほうれん草, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ 
5(月)	おかゆ 白身魚の煮付け 柔か煮	みかん さつまいものおやき	白身魚	米, 三温糖, さつまいも, 片栗粉, サラダ油	はくさい, 人参, 大根, みかん	だし昆布, しょうゆ
6(火)	おかゆ 旨煮 すまし汁	りんご おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	たまねぎ, 人参, 大根, ほうれん草, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
7(水)	おかゆ 旨煮 野菜スープ	りんご おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	キャベツ, たまねぎ, はくさい, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
8(木)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	りんご おじや	鶏肉	米, 三温糖	人参, たまねぎ, ほうれん草, かぼちゃ, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
9(金)	おかゆ 白身魚の煮付け 旨煮	みかん じゃがいものおやき	白身魚	米, 三温糖, じゃがいも, 片栗粉, サラダ油	ほうれん草, たまねぎ, 人参, みかん	だし昆布, しょうゆ, 塩
10(土)	おかゆ 旨煮 りんご	おじや 	鶏肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, はくさい, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
13(火)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	りんご おじや	凍り豆腐	米, 三温糖, じゃがいも	大根, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布, 赤味噌, しょうゆ
14(水)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	りんご おじや	凍り豆腐	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, 大根, きゅうり, りんご	だし昆布, しょうゆ
15(木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	みかん お好みおやき	凍り豆腐	米, じゃがいも, 三温糖, 片栗粉, サラダ油	たまねぎ, 人参, キャベツ, ほうれん草, みかん	だし昆布, しょうゆ
16(金)	おかゆ 白身魚の煮付け 味噌汁	りんご おじや	白身魚	米, 三温糖, さつまいも	はくさい, ほうれん草, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌, 塩

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)	おかゆ 旨煮 りんご	おじや	鶏ひき肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, ほうれん草, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
19(月)	おかゆ 白身魚の煮付け 柔らか煮	みかん さつまいものおやき	白身魚	米, 三温糖, さつまいも, 片栗粉, サラダ油	はくさい, 人参, 大根, みかん	だし昆布, しょうゆ
20(火)	おかゆ 旨煮 すまし汁	りんご おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	たまねぎ, 人参, 大根, ほうれん草, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
21(水)	おかゆ 旨煮 野菜スープ	りんご おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	キャベツ, たまねぎ, はくさい, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
22(木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	みかん おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	大根, たまねぎ, 人参, キャベツ, みかん	だし昆布, しょうゆ, 塩
23(金)	おかゆ 煮魚 旨煮	みかん おじや	白身魚	米, 三温糖	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, しょうゆ
24(土)	おかゆ 旨煮 りんご	おじや	鶏肉	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, はくさい, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ
26(月)	おかゆ 白身魚の煮付け 旨煮	みかん じゃがいものおやき	白身魚	米, 三温糖, じゃがいも, 片栗粉, サラダ油	ほうれん草, たまねぎ, 人参, みかん	だし昆布, しょうゆ, 塩
27(火)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	りんご おじや	凍り豆腐	米, じゃがいも, 三温糖	たまねぎ, 人参, 大根, きゅうり, りんご	だし昆布, しょうゆ
28(水)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	りんご おじや	鶏肉	米, 三温糖	人参, たまねぎ, ほうれん草, かぼちゃ, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩
29(木)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	りんご おじや	凍り豆腐	米, 三温糖, じゃがいも	大根, たまねぎ, 人参, りんご	だし昆布, 赤味噌, しょうゆ
30(金)	おかゆ 白身魚の煮付け 味噌汁	りんご かぼちゃのおやき	白身魚	米, 三温糖, 片栗粉, サラダ油	はくさい, かぼちゃ, ほうれん草, 人参, りんご	だし昆布, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
31(土)	おかゆ つぶし煮 りんご	おじや	凍り豆腐	米, 三温糖	切干し大根, たまねぎ, 人参, はくさい, ほうれん草, りんご	だし昆布, しょうゆ, 塩

月平均栄養価 エネルギー 248kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.8g

*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。

