

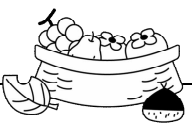
令和3年 11月



きゅうしょくだより



箕面市立保育所

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 15 (月)	牛乳 りんご	ごはん ビーフシチュー 炒めサラダ	米 / 牛肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,にんにく,グリーン ピース(冷),たまねぎ,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスター ソース,上新粉 等/ コーン(冷),キャベツ,きゅうり 等	牛乳 わかめごはん
2 16 (火)	牛乳 みかん	ごはん エコふりかけ れんこんのきんぴら 五目汁	米 / さば節 等/ 牛肉,れんこん,人参,ピーマン 等/ 生揚げ,里いも,人参,大根,たまねぎ,葉ねぎ,さば節 等	牛乳 金時あんぱん 
5 19 (金)	牛乳 かき	ごはん チキンのオープン焼き 煮びたし すまし汁	米 / 鶏肉,トマトケチャップ,にんにく,カレー粉 等/ は くさい,チンゲンツアイ 等/ (絹)豆腐,ほうれん草,人参, さば節 等	牛乳 さつまいも入りおはぎ
6 20 (土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 豚汁 みかん 	米,鶏肉,油揚げ,しらたき,ひじき,人参,干切りごぼう,グ リンピース(冷),さば節 等/ 豚肉,さつまいも,たまねぎ, 緑豆もやし,葉ねぎ,さば節,味噌 等/ みかん	牛乳 いもパン りんごゼリー
8 22 (月)	牛乳 梨	ごはん つくねと大根の煮物 炒めサラダ	米 / 鶏ひき肉,干しいたけ,ひじき,しょうが,片栗粉,は るさめ,大根,人参,はくさい,小松菜,さば節 等/ コーン (冷),きゅうり 等	牛乳 ジャムクラッカー
9 (火)	牛乳 りんご	ごはん 焼き魚 煮なます 味噌汁	米 / カラスガレイ 等/ はくさい,人参,えのきたけ,京菜 等/ 切干し大根,たまねぎ,人参,葉ねぎ,さば節,味噌 等	牛乳 アップルパン ミニゼリー 
10 24 (水)	牛乳 かき	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜スープ	米 / 豚肉,人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,しょうが 等/ 豆腐,緑豆もやし,生しいたけ,葉ねぎ,ブイヨン 等	牛乳 野菜チップス
11 25 (木)	牛乳 せんべい	のりごはん 鮭の照り焼き,野菜のソテー 味噌スープ みかん	米,きざみのり / さけ 等/ コーン(冷),小松菜,人参,カ レー粉 等/ わかめ,はくさい,にら,ブイヨン,味噌 等/ みかん	コーンフレークの牛乳かけ
12 26 (金)	牛乳 梨	しそごはん 小芋まんじゅう 味噌汁 	米,ゆかり / 鶏ひき肉,里いも,しょうが,片栗粉,小松菜, 人参,さば節,片栗粉 等/ 大根,しめじ,たまねぎ,さば 節,味噌 等	(12日)牛乳 (12日)むらさめ団子 (26日)牛乳 (26日)焼芋
13 27 (土)	牛乳 りんご	ピビンパ ワカメスープ	米,牛肉,切干し大根,にら,人参,緑豆もやし,ほうれん 草,しょうが 等/ (絹)豆腐,わかめ,たまねぎ,はくさい,ブ イヨン 等	牛乳 パインパン ももゼリー
17 (水) 29 (月)	牛乳 あられ	ごはん たらのトマトソースがけ 煮びたし	米 / たら,しょうが,にんにく,片栗粉,じゃがいも,たまね ぎ,ほうれん草,人参,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスター ソース,片栗粉 / キャベツ,人参 等	牛乳 みかん おかき 
18 (木)	牛乳 せんべい	ごはん 八宝菜 ゆかり煮	米 / 豚肉,はくさい,人参,生しいたけ,たけのこ(水煮), たまねぎ,ブイヨン,片栗粉 等/ キャベツ,きゅうり,ゆか り 等	牛乳 洋なし こめ棒くん
30 (火)	牛乳 りんご	芋ごはん 焼き魚 煮なます 味噌汁 	米,さつまいも 等/ カラスガレイ 等/ はくさい,人参,え のきたけ,京菜 等/ 切干し大根,たまねぎ,人参,葉ね ぎ,さば節,味噌 等	牛乳 アップルパン 丸干し
誕生会 4 (木)	牛乳 おかき	ふりかけごはん 鶏肉の磯辺揚げ 炒めサラダ 味噌汁,みかん	米,ふりかけ / 鶏肉,しょうゆ,あおのり粉,片栗粉 等/ ロースハム,キャベツ,人参 等/ 油揚げ,小松菜,たま ねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等/ みかん	牛乳 お米のケーキ



月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 615kcal たんぱく質 22.3g 脂質 16.3g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 536kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.9g
 ★11日は、5歳児はバイキング給食です。上記の他に、しそごはん、鶏肉のから揚げ、フライドポテト、
 ブロッコリーのおかか和え、トマトがつきます。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

