



令和元年 10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 (火)	牛乳 おかき	チキンカレー 甘酢煮 みかん	米 / 鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),たまねぎ,にんにく,しょうが,カレー粉,トマトケチャップ,チャツネ,上新粉等 / きゅうり,れんこん等 / みかん	牛乳 ラスク おやつ昆布
2 16 (水)	牛乳 りんご	ふりかけごはん ポトフ 炒めサラダ	米,ふりかけ / 鶏肉,ポークウィンナー,じゃがいも,人参,たまねぎ,キャベツ,さやいんげん等 / 切干し大根,人参,わかめ等	(2日)牛乳 (2日)いもパン,いりこ (16日)牛乳,りんごゼリー (16日)甘夏みかん(缶)
4 18 (金)	牛乳 せんべい	ごはん さんまの蒲焼き風 煮浸し さつま汁	米 / さんま,片栗粉等 / はくさい,人参等 / さつまいも,人参,千切りごぼう,こんにやく,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 なし クラッカー
5 19 (土)	牛乳 せんべい	ピラフ 味噌スープ 巨峰	米,たまねぎ,人参,鶏肉,グリーンピース(冷)等 / 豆腐(絹ごし),西洋かぼちゃ,チンゲンツアイ,味噌等 / 巨峰	牛乳 パンパン いりこ
7 21 (月)	牛乳 せんべい	ごはん すきやき風煮 ゆかり煮	米 / 牛肉,しらたき,豆腐,はくさい,たまねぎ,人参,焼ふ,葉ねぎ,さば節等 / きゅうり,ゆかり等	牛乳 なし ビスケット
8 29 (火)	牛乳 せんべい	鮭ごはん さといもの煮物 味噌汁	米,塩だけ等 / 鶏肉,里いも,大根,こんにやく,人参,れんこん,生揚げ,さば節等 / はくさい,ほうれん草,焼ふ,さば節,味噌等	牛乳 巨峰 おかき
9 (水)	牛乳 梨	ごはん ポークビーンズ 野菜のソテー	米 / 豚肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,大豆,トマトケチャップ等 / 人参,キャベツ,コーン(冷)等	牛乳 大学芋
10(木)	牛乳 りんご	ごは 照り焼き魚 煮浸し 味噌汁	米 / ぎんだら等 / はくさい,小松菜,人参等 / じゃがいも,大根,千切りごぼう,わかめ,さば節等	牛乳 大根餅 おやつ昆布
11 25 (金)	牛乳 かき	ごは なべしぎ すまし汁	米 / 茄子,人参,豚肉,生揚げ,たまねぎ,ピーマン,味噌,さば節等 / しめじ,小松菜,さば節等	牛乳 スパゲティのミートソース煮
12 26 (土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス 野菜スープ みかん	米,たまねぎ,グリーンピース(冷),鶏肉,トマトケチャップ等 / じゃがいも,人参,たまねぎ,ポークウィンナー等 / みかん	牛乳 レーズンパン いりこ
17 31 (木)	牛乳 おかき	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みかん	米 / 絹豆腐(冷),豚ひき肉,たまねぎ,人参,葉ねぎ,味噌,片栗粉等 / 緑豆はるさめ,わかめ,きゅうり,ボンレスハム等 / みかん	(17日)牛乳,りんご (17日)ジャムサンド (31日)牛乳,りんご (31日)ジャムクラッカー
23 (水)	牛乳 梨	ごはん ケチャップ煮 野菜のソテー	米 / 豚肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,ポークウィンナー,さやいんげん,トマトケチャップ等 / 人参,キャベツ,コーン(冷)等	牛乳 大学芋
24(木)	牛乳 おかき	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,焼きのり / さけ等 / 小松菜,人参,コーン(冷),カレー粉等 / はくさい,わかめ,にら,味噌等 / みかん	コーンフレークの牛乳かけ おやつ昆布
28(月)	牛乳 おかき	ごはん 野菜炒め 味噌汁 巨峰	米 / 牛肉,人参,たまねぎ,小松菜,キャベツ等 / 大根,緑豆もやし,わかめ,さば節,味噌等 / 巨峰	牛乳 ひじきごはん
30(水)	牛乳 おかき	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ,だし昆布,しょうが等 / 人参,小松菜 / 豆腐,たまねぎ,じゃがいも,わかめ,さば節,味噌等	牛乳 なし ビスケット
誕生会 3 (木)	牛乳 おかき	のりごはん ハンバーグ 野菜のソテー 野菜スープ,みかん	米,焼きのり / 牛ひき肉,豚ひき肉,たまねぎ,人参,じゃがいも,パン粉,トマトケチャップ等 / ほうれん草,キャベツ等 / たまねぎ,にら等 / みかん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン



月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 615kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.5g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 529kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.0g

★24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,トマトがつけます。

○献立は諸事情により、変更することがあります。