



令和元年 12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	
2 16 (月)	牛乳 おかき	ごはん 野菜の肉味噌煮 甘酢きゃべつ	米 / 大根,じゃがいも,こんにゃく,人参,豆腐,だし昆布,牛ひき肉,豚ひき肉,味噌等 / キャベツ,きゅうり等	牛乳 りんご ビスケット
3 17 (火)	牛乳 せんべい	ごはん 照り焼き魚 かぶの甘酢煮 味噌汁	米 / カラスガレイ等 / かぶ,かぶ(葉)等 / たまねぎ,油揚げ,人参,葉ねぎ,さば節,味噌等	(3日)牛乳,洋なし (3日)パイ (17日)牛乳,くず餅(乳児) (17日)牛乳,焼もち(幼児)
4 18 (水)	牛乳 かき	ごはん 吉野煮 おかか煮	米 / 鶏肉,里いも,こんにゃく,人参,大根,生揚げ,だし昆布,片栗粉,さやいんげん等 / はくさい,ほうれん草,花かつお等	牛乳 カレーうどん
6 20 (金)	牛乳 りんご	ごはん ブリと大根の煮物 味噌汁	米 / ブリ,大根,人参,煮昆布,さば節,しょうが等 / じゃがいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 エコごはん
7 21 (土)	牛乳 おかき	そぼろごはん 味噌汁 みかん	米,鶏ひき肉,しょうが,人参,ほうれん草,コーン(冷)等 / さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等 / みかん	牛乳 パン いりこ
9 23 (月)	牛乳 おかき	ごはん 厚揚げの甘酢炒め 煮浸し	米 / 生揚げ,豚肉,たまねぎ,たけのこ(水煮),ピーマン,人参,干しいたけ,片栗粉等 / 小松菜,エリンギ等	牛乳 りんご クラッカー
10 24 (火)	牛乳 かき	ごはん 肉じゃが だいこんの炒め漬け	米 / じゃがいも,しらたき,人参,たまねぎ,牛肉,さやいんげん,さば節等 / 切干し大根,小松菜等	牛乳 揚げパン
11 25 (水)	牛乳 なし	ごはん 魚のゆず味噌焼 甘酢煮 ゆず風味 味噌汁	米 / さわら,ゆず,味噌等 / はくさい,人参,ゆず等 / ほうれん草,えのきたけ,豆腐(絹),さば節,味噌等	牛乳 ミニゼリー 田舎のおかき
12 26 (木)	牛乳 りんご	ふりかけごはん ちゃんこ煮 グリル野菜	米,ふりかけ / はくさい,鶏肉,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,しめじ,絹豆腐(冷),はるさめ,さば節,味噌等 / 長芋,西洋かぼちゃ,れんこん等	(12日)牛乳,いもパン (12日)おやつ昆布 (26日)牛乳,焼芋
13 27 (金)	牛乳 おかき	ごはん カレーライス 酢炒め みかん	米 / 豚肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース,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 / 大根,きゅうり等 / みかん	牛乳 ジャムクラッカー
14 28 (土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 味噌汁 みかん	米,鶏肉,人参,こんにゃく,しめじ,油揚げ,さば節等 / 干切りごぼう,さつまいも,葉ねぎ,さば節,味噌等 / みかん	牛乳 アップルパン いりこ
19 (木)	牛乳 せんべい	ケチャップライス フライドチキン 煮浸し 野菜スープ,みかん	米,ブイヨン,たまねぎ,人参,グリーンピース,トマトケチャップ等 / 鶏肉,小麦粉,片栗粉等 / キャベツ,人参等 / チンゲンツアイ,たまねぎ,ロースハム等 / みかん	牛乳 スイートポテト風
誕生会 5 (木)	牛乳 せんべい	しそごはん ピフカツ 炒めサラダ すまし汁,みかん	米,ゆかり / 牛肉,小麦粉,パン粉,トマトケチャップ等 / キャベツ,小松菜等 / 焼ふ,たまねぎ,人参,えのきたけ,さば節,糸みつば等 / みかん	牛乳 りんご蒸しパン おやつ昆布



月平均栄養価(3歳以上児)  
月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 627kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.4g  
エネルギー 530kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.4g

○献立は諸事情により、変更することがあります。



箕面市がすすめる  
3つのアクション

「朝食宣言！」～毎日食べます「朝ごはん」～  
「食は健康！」～野菜たっぷり「バランスごはん」～  
「お米習慣！」～旬と味わう「お米のごはん」～



☆ごはんは、どんなおかずとも相性がよく、ごはんといろいろなおかずを組み合わせる「日本型食事」は、栄養的にも地産地消の観点からも優れています。地元で採れた四季折々の自然の恵みを味わいましょう。