



令和2年 8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 22 (土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん 味噌汁 ピオーネ	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 / ピオーネ	(1日)牛乳,パインパン (1日)ももゼリー (22日)牛乳,パインパン (22日)ぶどうゼリー
3 24 (月)	牛乳 トマト	ごはん 焼き魚 ピーマンの炒り煮 野菜の味噌汁	米 / ぎんだら等 / ピーマン,人参,しらたき,花かつお等 / 茄子,えのきたけ,チンゲンツアイ,さば節,味噌等	牛乳 ふかしいも おかき
4 18 (火)	牛乳 せんべい	ピラフ 炒めサラダ 野菜スープ 巨峰	米,たまねぎ,人参,鶏肉,グリーンピース(冷),ブイヨン等 / キャベツ,コーン(冷)等 / とうがん,絹豆腐(冷),オクラ,ブイヨン等 / 巨峰	牛乳 冷し素麺
5 19 (水)	すいか	ごはん きんぴら風煮 すいか皮のスープ	米 / 干切りごぼう,人参,ピーマン,牛肉等 / すいかの皮,レタス,ベーコン,たまねぎ,ブイヨン,オクラ等	牛乳 ホットドッグ
7 21 (金)	牛乳 せんべい	ごはん 焼き肉 味噌汁 巨峰	米 / 牛肉,人参,たまねぎ,小松菜,キャベツ等 / 大根,人参,わかめ,さば節,味噌等 / 巨峰	牛乳 茹でとうもろこし クラッカー
8 29 (土)	牛乳 ピオーネ	そぼろごはん 味噌汁	米,鶏ひき肉,しょうが,人参,ほうれん草等 / 茄子,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 アップルパン ぶどうゼリー
11 25 (火)	牛乳 桃	ごはん ひじきの五目煮 味噌汁	米 / ひじき,大根,人参,こんにゃく,油揚げ,牛肉,さやいんげん,さば節等 / かぼちゃ,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ジャムクラッカー
12 26 (水)	牛乳 あられ	ごはん 揚げ魚バーベキューソース和え 茹で野菜,味噌汁	米 / たら角切,小麦粉,片栗粉,しょうが,にんにく,りんご(缶)等 / キャベツ,人参,きゅうり等 / はくさい,ほうれん草,絹豆腐(冷),さば節,味噌等	牛乳 梨 おかき
13 27 (木)	牛乳 ピオーネ	ごはん なすのそぼろ煮 きゅうりの炒め漬け 味噌汁	米 / 茄子,たまねぎ,豚ひき肉,人参,さやいんげん等 / きゅうり,大根等 / 小松菜,人参,油揚げ,さば節,味噌等	牛乳 ミニゼリー パイ
14 28 (金)	牛乳 りんご	ツナカレーライス 甘酢煮	米,まぐろ(水煮),ベーコン,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,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉等 / 切干し大根,人参,わかめ等	牛乳 ひじきごはん
15 (土)	牛乳 せんべい	中華丼 味噌汁 巨峰	米,豚肉,はくさい,人参,干しいたけ,たまねぎ,ブイヨン,片栗粉等 / かぼちゃ,小松菜,さば節,味噌等 / 巨峰	牛乳 いもパン ぶどうゼリー
17 31 (月)	牛乳 ピオーネ	鮭のおすし 青菜の炒り煮 すまし汁	米,だし昆布,塩ざけ,きゅうり,焼きのり等 / 小松菜,人参,油揚げ等 / 絹豆腐(冷),たまねぎ,しめじ,さば節,糸みつば等	コーンフレークの牛乳かけ おやつ昆布
20 (木)	牛乳 りんご	ごはん ムニエル,ラタトゥイユ 野菜スープ	米 / カラスガレイ,小麦粉等 / トマト,トマトピューレ,ピーマン,茄子,たまねぎ,ベーコン,にんにく等 / じゃがいも,人参,ほうれん草,ブイヨン等	牛乳 パンプキンゼリー おかき
誕生会 6 (木)	牛乳 あられ	ふりかけごはん 魚のフライ,野菜のソテー 味噌汁 巨峰	米,ふりかけ / カラスガレイ,小麦粉,パン粉等 / エリンギ,キャベツ,人参,ウスターソース,トマトケチャップ等 / さつまいも,小松菜,緑豆もやし,さば節,味噌等 / 巨峰	牛乳 すいかのポンチ いりこ

月平均栄養価 エネルギー 539kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.9g

*茹でとうもろこしが食べにくい場合はつぶしてスープにしています。

○献立は諸事情により、変更することがあります。

