

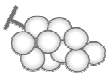
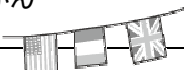
令和3年 10月

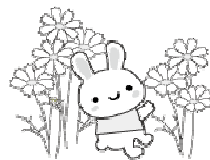


きゅうしょくだより



箕面市立保育所

| 日付               | 10時        | 昼                                                                                                                         |                                                                                                                   | 3時                                                                                                           |
|------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |            | 献立名                                                                                                                       | 主な食品                                                                                                              |                                                                                                              |
| 1<br>15<br>(金)   | 牛乳<br>りんご  | ごはん<br>ポークビーンズ<br>野菜のソテー                                                                                                  | 米 / 豚肉,だいず,じゃがいも,たまねぎ,人参,ブイヨン,<br>トマトケチャップ,ウスターソース 等/ キャベツ,人参,<br>コーン(冷) 等                                        | 牛乳<br>大学芋<br>             |
| 2<br>(土)         | 牛乳<br>梨    | ケチャップライス<br>野菜スープ                                                                                                         | 米,鶏肉,たまねぎ,グリーンピース(冷),ブイヨン,トマトケ<br>チャップ 等/ ベーコン,じゃがいも,人参,たまねぎ,ブイ<br>ヨン 等                                           | 牛乳<br>アップルパン<br>ぶどうゼリー                                                                                       |
| 4<br>18<br>(月)   | 牛乳<br>梨    | ごはん<br>なべしぎ<br>すまし汁                                                                                                       | 米 / 豚肉,生揚げ,茄子,たまねぎ,人参,ピーマン,さば<br>節,味噌 等/ 小松菜,しめじ,さば節 等                                                            | 牛乳<br>わかめごはん                                                                                                 |
| 5<br>19<br>(火)   | 牛乳<br>りんご  | ごはん<br>煮魚<br>茹で野菜<br>味噌汁                 | 米 / 鯛,だし昆布,しょうが 等/ 人参,小松菜 等/ 油揚げ,<br>じゃがいも,たまねぎ,わかめ,さば節,味噌 等                                                      | 牛乳<br>スパゲティのミートソース煮                                                                                          |
| 6<br>20<br>(水)   | 牛乳<br>せんべい | ふりかけごはん<br>ポトフ<br>炒めサラダ                                                                                                   | 米,ふりかけ / 鶏肉,ウィンナー,じゃがいも,たまねぎ,<br>キャベツ,人参,さやいんげん,ブイヨン 等/ 切干し大<br>根,わかめ,人参 等                                        | 牛乳<br>巨峰<br>おかき           |
| 7<br>21<br>(木)   | 牛乳<br>おかき  | ごはん<br>エコふりかけ<br>野菜炒め<br>味噌汁                                                                                              | 米 / さば節 等/ 牛肉,たまねぎ,キャベツ,人参,小松<br>菜 等/ (絹)豆腐,大根,緑豆もやし,わかめ,さば節,味噌<br>等                                              | 牛乳<br>みかん<br>おかき                                                                                             |
| 8<br>29<br>(金)   | 牛乳<br>おかき  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>みかん                                                                                               | 米 / 豚ひき肉,絹豆腐(冷),たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイ<br>ヨン,味噌,片栗粉 等/ ボンレスハム,はるさめ,わかめ,<br>きゅうり 等/ みかん                                    | (8日)牛乳<br>(8日)ジャムサンド<br>(29日)牛乳<br>(29日)ジャムクラッカー                                                             |
| 9<br>23<br>(土)   | 牛乳<br>せんべい | ピラフ<br>味噌スープ<br>甘夏みかん                  | 米,鶏肉,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),ブイヨン 等/<br>(絹)豆腐,かぼちゃ,チンゲンツアイ,ブイヨン,味噌 等/<br>甘夏みかん(缶)                                      | 牛乳<br>レーズンパン<br>りんごゼリー  |
| 11<br>25<br>(月)  | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>ポークカレー<br>甘酢煮<br>みかん                                                                                               | 米 / 豚肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピース<br>(冷),たまねぎ,にんにく,しょうが,カレー粉,ブイヨン,トマ<br>トケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉 等/<br>きゅうり,れんこん 等/ みかん | 牛乳<br>ぶどうジュレ                                                                                                 |
| 12<br>26<br>(火)  | 牛乳<br>梨    | ごはん<br>さんまの蒲焼き風<br>煮浸し<br>さつま汁                                                                                            | 米 / さんま,片栗粉 等/ はくさい,人参 等/ しらたき,さ<br>つまいも,人参,千切りごぼう,葉ねぎ,さば節,味噌 等                                                   | (12日)牛乳,ミニゼリー<br>(12日)いもパン<br>(26日)牛乳,ミニゼリー<br>(26日)丸干し                                                      |
| 13<br>27<br>(水)  | 牛乳<br>りんご  | ごはん<br>すきやき風煮<br>ゆかり煮                                                                                                     | 米 / 牛肉,豆腐,しらたき,焼ふ,はくさい,たまねぎ,人参,<br>葉ねぎ,さば節 等/ きゅうり,ゆかり 等                                                          | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>甘夏みかん                                                                                        |
| 16<br>30<br>(土)  | 牛乳<br>せんべい | そばろごはん<br>味噌汁<br>みかん                                                                                                      | 米,鶏ひき肉,ほうれん草,人参,コーン(冷),しょうが 等/<br>切干し大根,さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌<br>等/ みかん                                           | 牛乳<br>パインパン<br>ももゼリー                                                                                         |
| 22<br>(金)        | 牛乳<br>梨    | ごはん<br>魚の味噌だれ焼<br>煮びたし<br>すまし汁                                                                                            | 米 / さわら,しょうが,味噌 等/ はくさい,チンゲンツア<br>イ 等/ (絹)豆腐,ほうれん草,人参,さば節 等                                                       | 牛乳<br>パンプキンゼリー<br>      |
| 28<br>(木)        | 牛乳<br>かき   | 鮭ごはん<br>さといもの煮物<br>味噌汁                                                                                                    | 米,塩ざけ / 鶏肉,里いも,生揚げ,しらたき,大根,人参,<br>れんこん,さば節 等/ 焼ふ,はくさい,小松菜,さば節,味噌<br>等                                             | 牛乳<br>焼芋                |
| 誕生会<br>14<br>(木) | 牛乳<br>おかき  | のりごはん<br>ハンバーグ<br>野菜のソテー<br>野菜スープ,みかん  | 米,きざみのり / 牛ひき肉,豚ひき肉,じゃがいも,たま<br>ねぎ,人参,パン粉,トマトケチャップ,ウスターソース 等/<br>キャベツ,ほうれん草 等/ ベーコン,たまねぎ,にら,ブイ<br>ヨン 等/ みかん       | 牛乳<br>かぼちゃ蒸しパン                                                                                               |



月平均栄養価(3歳以上児)

エネルギー 644kcal

たんぱく質 23.7g

脂質 17.0g

月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 544kcal

たんぱく質 19.7g

脂質 15.2g

\*運動会の日までの黄・青・白組[10時に味噌スープが出ます。]

○献立は諸事情により、変更することがあります。

