



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)	味噌スープ	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,パンパン (1日)ももゼリー (22日)牛乳,パンパン (22日)ぶどうゼリー
3 24 (月)	味噌スープ	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 枝豆の塩ゆで おかき
4 18 (火)	味噌スープ	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,ブイオン等/ キャベツ,コーン(冷)等/とうがん,絹豆腐(冷),オクラ, ブイオン等/ 巨峰	牛乳 冷し素麺
5 19 (水)	味噌スープ	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,ブイオン,オクラ等	牛乳 ホットドッグ
7 21 (金)	味噌スープ	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)	味噌スープ	そばろごはん 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)	味噌スープ	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)	味噌スープ	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)	味噌スープ	ごはん なすのそばろ煮 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)	味噌スープ	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,ブイオン,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)	味噌スープ	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,ブイオン, 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)	味噌スープ	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)	味噌スープ	ごはん ムニエル,ラタウイユ 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,ブイオン等	牛乳 パンクンゼリー おかき
誕生会 6 (木)	味噌スープ	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 630kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.6g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

