





きゅうしょくだより



箕面市立保育所

令和2年5月

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1 (金) 18 (月)	牛乳 せんべい	ごはん 味噌煮 すまし汁 清見オレンジ	米 / 大根,人参,じゃがいも,豚肉,たまねぎ,生揚げ,味噌,さば節等 / 焼ふ,ほうれん草,人参,さば節等 / 清見オレンジ	牛乳 大学芋
2 23 (土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス 野菜スープ ソースオレンジ	米,ブイオン,たまねぎ,鶏肉,さやいんげん,トマト,ケチャップ等 / じゃがいも,人参,チンゲンツアイ,ウィンナー,ブイオン等 / ソースオレンジ	牛乳 レーズンパン いりこ
7 21 (木)	牛乳 ぼんせん	ごはん 肉じゃが 味噌汁 ソースオレンジ	米 / じゃがいも,人参,たまねぎ,牛肉,しらたき,グリーンピース(冷),さば節等 / 油揚げ,キャベツ,小松菜,さば節,味噌等 / ソースオレンジ	牛乳 アップルパン おやつ昆布
8 22 (金)	牛乳 りんご	ごはん 照り焼き魚 添え野菜 味噌汁	米 / 紅さけ等 / ほうれん草,人参等 / たまねぎ,大根,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 くず餅
9 30 (土)	牛乳 せんべい	豚丼 味噌汁 甘夏みかん	米,豚肉,たまねぎ,人参,さば節,系みつば等 / はくさい,さつまいも,葉ねぎ,さば節,味噌等 / 甘夏みかん	牛乳 いもパン いりこ
11 25 (月)	牛乳 ソースオレンジ	ごはん みそ焼き肉 すまし汁	米 / 豚肉,人参,たまねぎ,にら,緑豆もやし,キャベツ,味噌等 / 絹豆腐(冷),乾燥わかめ,たまねぎ,人参,さば節等	牛乳 ゆでそら豆 クラッカー
12 26 (火)	牛乳 りんご	ごはん ムニエル 甘酢煮 野菜スープ	米 / カラスガレイ等 / 大根,人参等 / ほうれん草,じゃがいも,たまねぎ,ベーコン,ブイオン等	牛乳 かるかん いりこ
13 27 (水)	牛乳 清見オレンジ	カレーライス きゅうりの炒め漬け	米,牛肉,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,ブイオン,トマト,ケチャップ等 / きゅうり,はくさい等	牛乳 ラスク
15 29 (金)	牛乳 清見オレンジ	ごはん 高野豆腐の旨煮 ゆかり煮 味噌汁	米 / 凍り豆腐,たまねぎ,じゃがいも,人参,鶏肉,スナックプエンドウ(生),さば節等 / きゅうり,ゆかり等 / さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ミニゼリー 源氏パイ
16 (土)	牛乳 甘夏みかん	中華丼 味噌汁	 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 / 大根,人参,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 パインパン いりこ
19 (火)	牛乳 おかき	ごはん 煮魚 茹で野菜 切干大根の味噌汁	米 / ぎんだら,だし昆布,しょうが等 / 小松菜,人参等 / 切干し大根,たまねぎ,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ソースオレンジ 田舎のおかき
20 (水)	牛乳 りんご	ごはん 五目豆腐 炒めサラダ	 米 / 絹豆腐(冷),鶏肉,干しいたけ,たまねぎ,人参,チンゲンツアイ,たけのこ(水煮),ブイオン,片栗粉等 / キャベツ,きゅうり,コーン(冷)等	牛乳 わかめごはん
28 (木)	牛乳 りんご	そぼろごはん 野菜のソテー 味噌汁	米,まぐろ(水煮),しょうが,人参,コーン(冷),ほうれん草等 / グリーンアスパラ,キャベツ,ベーコン等 / 小松菜,たまねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ジャムクラッカー
誕生会 14 (木)	牛乳 せんべい	のりごはん 鶏肉のから揚げ 添え野菜 春雨スープ,ソースオレンジ	米,焼きのり / 鶏肉,片栗粉等 / 人参,じゃがいも,グリーンアスパラ等 / はるさめ,たまねぎ,人参,小松菜,ベーコン,ブイオン等 / ソースオレンジ	牛乳 ジャムサンド

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 611kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.6g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 524kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.1g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

