



令和2年6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 (月)	牛乳 せんべい	ごはん ケチャップ炒め 野菜スープ	米 / フランクフルト, 豚肉, たまねぎ, 人参, ピーマン, シェルマカロニ, トマトケチャップ 等 / 小松菜, えのきたけ, 人参, ブイヨン等	牛乳 サウスオレンジ クラッカー
2 16 (火)	牛乳 りんご	ごはん ささみの天ぷら 煮浸し 味噌汁	米 / ささ身, 小麦粉, 片栗粉, ゆかり等 / ほうれん草, 人参等 / さつまいも, たまねぎ, 糸みつば, さば節, 味噌等	牛乳 きなこラスク
3 17 (水)	牛乳 おかき	ごはん 豚肉の生姜焼き 味噌汁	米 / 豚肉, 人参, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, しょうが等 / 緑豆もやし, 絹豆腐(冷), 葉ねぎ, さば節, 味噌等	(3日17日)牛乳, おかき (3日)サウスオレンジ (17日)桃・赤・柿・桃 (17日)ずも・黄・青・白
4 18 (木)	牛乳 デラウェア	ごはん かぼちゃの旨煮 味噌汁	米 / 西洋かぼちゃ, 鶏肉, 人参, たまねぎ, こんにゃく, グリンピース(冷), さば節等 / 切干し大根, 人参, 乾燥わかめ, さば節, 味噌等	牛乳 ひじきごはん
5 19 (金)	牛乳 りんご	のりごはん 焼き魚 酢炒め 味噌汁	米, 焼きのり / さわら等 / きゅうり, 大根, 人参等 / キャベツ, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等	(5日)牛乳, 五平餅 (5日)おしゃぶり昆布 (19日)牛乳, 水無月 (19日)おしゃぶり昆布
6 20 (土)	牛乳 おかき	炊き込みごはん 味噌汁 サウスオレンジ	米, 鶏肉, 人参, こんにゃく, しめじ, 油揚げ, さば節等 / さつまいも, たまねぎ, ほうれん草, さば節, 味噌等 / サウスオレンジ	牛乳 パイナップル いりこ
8 29 (月)	牛乳 トマト	カレーライス おかき煮	米 / 牛肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), たまねぎ, にんにく, しょうが, カレー粉, ブイヨン, トマトケチャップ等 / グリーンアスパラ, 花かつお等	コーンフレークの 牛乳かけ
9 23 (火)	牛乳 りんご	ごはん 照り焼き魚 じゃがいもきんぴら 味噌汁	米 / カラスガレイ等 / じゃがいも, 人参, さやいんげん等 / 茄子, たまねぎ, 油揚げ, 葉ねぎ, さば節, 味噌等	牛乳 かりんとう おやつ昆布
10 24 (水)	牛乳 せんべい	ピビンパ 野菜スープ サウスオレンジ	米, 牛肉, にら, 切干し大根, 人参, 緑豆もやし, ほうれん草, しょうが等 / レタス, たまねぎ, 人参, ブイヨン等 / サウスオレンジ	牛乳 わかめごはん
12 26 (金)	牛乳 りんご	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 味噌汁	米 / 鶏肉, じゃがいも, 人参, たまねぎ, グリンピース(冷), さば節等 / 小松菜, 豆腐, えのきたけ, さば節, 味噌等	牛乳 いもパン おやつ昆布
13 27 (土)	牛乳 オレンジ	牛丼 味噌汁	米, 牛肉, たまねぎ, 人参, しらたき, さば節, ほうれん草等 / 油揚げ, じゃがいも, 葉ねぎ, さば節, 味噌等	牛乳 アップルパン いりこ
15 (月) 30 (火)	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 炒めサラダ	米 / 絹豆腐(冷), 豚ひき肉, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, ブイヨン, 味噌, 片栗粉等 / キャベツ, はるさめ, きゅうり, ポンレ, スハム等	牛乳 サウスオレンジ パイ
25(木)	牛乳 せんべい	ごはん チャンチャン焼き風 すまし汁 サウスオレンジ	米 / さけ, キャベツ, 人参, ピーマン, 味噌等 / 大根, たまねぎ, 人参, 乾燥わかめ, さば節等 / サウスオレンジ	牛乳 りんごゼリー おかき
誕生会 11 (木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 魚のフライ, ソース, 茹で野菜 味噌汁 サウスオレンジ	米, ふりかけ / ぎんだら, 小麦粉, パン粉等 / トマトケチャップ等 / キャベツ, きゅうり, コーン(冷)等 / 大根, たまねぎ, 人参, 乾燥わかめ, さば節, 味噌等 / サウスオレンジ	牛乳 にんじん蒸しパン

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 630kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.7g
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 545kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.1g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

