



令和2年 7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 (水) 30 (木)	味噌スープ	ごはん 魚の味噌焼き なすとベーコンのソテー 豆腐のスープ	米 / すずき,味噌等 / 茄子,ベーコン,小松菜,人参等 / 絹豆腐(冷),たまねぎ,トマト,葉ねぎ,ブイオン等	牛乳 枝豆の塩ゆで おかき
2 16 (木)	味噌スープ	ごはん 肉じゃが 炒めなます	米 / じゃがいも,しらたき,人参,たまねぎ,牛肉,さやいんげん,さば節等 / 大根,人参等	牛乳 すいか 野菜スティック
3 17 (金)	味噌スープ	ごはん チキンのオープン焼き 甘酢きゃべつ じゃがいもと玉ねぎのスープ	米 / 鶏肉,トマトケチャップ,たまねぎ等 / キャベツ,人参等 / じゃがいも,たまねぎ,オクラ,ロースハム,ブイオン等	牛乳 野菜チップス いりこ
4 18 (土)	味噌スープ	ピラフ 野菜スープ デラウエア 	米,たまねぎ,人参,まぐろ(水煮),グリーンピース(冷),ブイオン等 / じゃがいも,人参,キャベツ,鶏肉,ブイオン等 / デラウエア	牛乳 いもパン ももゼリー
6 20 (月)	味噌スープ	ごはん マーボ茄子 春雨スープ 丸干し 	米 / 茄子,豚ひき肉,たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイオン,味噌,片栗粉等 / はるさめ,人参,緑豆もやし,ほうれん草,ブイオン等 / 丸干し	牛乳 ジャムクラッカー
7 (火)	味噌スープ	ごはん 夏野菜のカレー 甘酢煮 	米 / 牛肉,じゃがいも,かぼちゃ,たまねぎ,人参,茄子,さやいんげん,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,チャツネ,上新粉等 / 大根,きゅうり,わかめ等	牛乳 サウスオレンジ ビスケット
8 22 (水)	味噌スープ	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁 	米 / カラスガレイ,だし昆布,しょうが等 / 小松菜,人参等 / 油揚げ,たまねぎ,はくさい,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 ミニ冷麺
10 31 (金)	味噌スープ	中華おこわ 春雨ソテー とうがんのスープ	もち米,米,だし昆布,人参,豚肉,たけのこ(水煮),干しいたけ,ブイオン等 / はるさめ,ロースハム,きゅうり,レタス等 / とうがん,鶏肉,オクラ,ブイオン等	牛乳 サウスオレンジ 源氏パイ
11 25 (土)	味噌スープ	切り干し大根ごはん 豚汁 	米,切干し大根,油揚げ,人参,さば節等 / 豚肉,たまねぎ,緑豆もやし,さつまいも,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 レーズンパン ももゼリー
13 27 (月)	味噌スープ	ごはん 焼き魚 炒めサラダ,トマト 味噌汁 	米 / さわら等 / ほうれん草,キャベツ,人参等 / トマト / じゃがいも,たまねぎ,油揚げ,葉ねぎ,さば節,味噌等	牛乳 黒糖くず餅 おやつ昆布
14 28 (火)	味噌スープ	ごはん 牛肉と野菜の炒めもの 中華スープ 巨峰	米 / 牛肉,ピーマン,キャベツ,人参,たまねぎ,じゃがいも,ブイオン等 / 絹豆腐(冷),生しいたけ,チンゲンツアイ,ブイオン等 / 巨峰	牛乳 茹でとうもろこし クラッカー
15 29 (水)	味噌スープ	そぼろごはん 炒め煮 味噌汁	米,鶏ひき肉,しょうが,人参,さやいんげん等 / じゃがいも,こんにゃく,人参,切干し大根,さば節等 / 小松菜,たまねぎ,人参,油揚げ,さば節,味噌等	牛乳 アップルパン いりこ
21 (火)	味噌スープ	ごはん 夏野菜のカレー 甘酢煮	米 / 牛肉,じゃがいも,かぼちゃ,たまねぎ,人参,茄子,さやいんげん,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,チャツネ,上新粉等 / 大根,きゅうり,わかめ等	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット
誕生会 9 (木)	味噌スープ	ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のソテー 味噌汁,巨峰	米,ふりかけ / 鶏肉,片栗粉等 / ほうれん草,キャベツ,人参,ボンレスハム等 / 大根,たまねぎ,わかめ,だし昆布,さば節,味噌等 / 巨峰	牛乳 お米のケーキ いりこ

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 621kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.5g
 *21日の5歳児クラス[お昼に果物がつきます。3時はゼリー・ビスケットの代わりにクレープがつきます。
 夕方みかんジュースが出ます。]

○献立は諸事情により、変更することがあります。

