

令和3年 9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 15 (水)	牛乳 あられ	ごはん さといもの煮物 甘酢煮 味噌汁	米 / 鶏肉, 生揚げ, しらたき, 里いも, 人参, さやいんげん, さば節 等 / わかめ, きゅうり 等 / 絹豆腐(冷), 葉ねぎ, たまねぎ, さば節, 味噌 等	牛乳 デラウェア せんべい
2 16 (木)	牛乳 りんご	ごはん 魚のたつた揚げ 煮浸し 味噌汁	米 / さんま, しょうが, しょうゆ, 片栗粉 等 / ほうれん草, 人参 等 / 大根, しめじ, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌 等	牛乳 オレンジかん
3 17 (金)	牛乳 おかき	ごはん ケチャップ炒め 野菜スープ デラウェア	米 / フランクフルト, たまねぎ, キャベツ, 人参, ピーマン, トマトケチャップ 等 / 豚肉, はくさい, 小松菜, ブイヨン 等 / デラウェア	牛乳 お好み焼き
4 18 (土)	牛乳 せんべい	豚肉の照煮井 味噌汁 甘夏みかん	米, 豚肉, たまねぎ, 人参, ほうれん草, しょうが 等 / 油揚げ, じゃがいも, 葉ねぎ, さば節, 味噌 等 / 甘夏みかん	牛乳 いもパン りんごゼリー
6 27 (月)	牛乳 梨	ごはん トマトシチュー 炒めサラダ	米 / 鶏肉, じゃがいも, たまねぎ, 人参, さやいんげん, トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, ブイヨン, 上新粉 等 / ロースハム, 小松菜, 緑豆もやし 等	牛乳 わかめごはん
7 21 (火)	牛乳 デラウェア	ごはん 肉じゃが ゆかり煮 味噌汁	米 / 牛肉, しらたき, じゃがいも, たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), さば節 等 / はくさい, ゆかり 等 / 油揚げ, わかめ, 大根, さば節, 味噌 等	牛乳 野菜チップス
8 22 (水)	牛乳 せんべい	のりごはん 魚の味噌焼 だいこんの炒め漬け すまし汁	米, きざみのり / さけ, 味噌 等 / 大根, きゅうり 等 / 絹豆腐(冷), えのきたけ, 人参, 糸みつば, さば節 等	牛乳 ピオーネ おかき
10 24 (金)	牛乳 梨	ごはん エコふりかけ 筑前煮 味噌汁	米 / さば節 等 / 鶏肉, しらたき, たけのこ(水煮), 人参, 大根, ごぼう, さば節 等 / 油揚げ, さつまいも, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌 等	(10日)牛乳 (10日)スパゲッティ (24日)牛乳 (24日)きのこスパゲッティ
11 25 (土)	牛乳 りんご	牛丼 味噌汁	米, 牛肉, しらたき, たまねぎ, 人参, ほうれん草, さば節 等 / じゃがいも, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌 等	(11日)みかんジュース (11日)レーズンパン, ももゼリー (25日)牛乳 (25日)レーズンパン, ももゼリー
13 (月) 29 (水)	牛乳 りんご	ふりかけごはん 焼き魚 青菜の炒り煮 味噌汁	米, ふりかけ / カラスガレイ 等 / 油揚げ, 小松菜, 人参 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
14 28 (火)	牛乳 梨	ごはん マーボ茄子 レタスのスープ	米 / 豚ひき肉, はるさめ, 茄子, たまねぎ, 人参, 葉ねぎ, ブイヨン, 味噌, 片栗粉 等 / ベーコン, レタス, にら, ブイヨン 等	(14日)牛乳, アップルパン (14日)ミニゼリー (28日)牛乳, 丸干し (28日)フルーツジュレ
30 (木)	牛乳 せんべい	カレーライス 甘酢煮 デラウェア	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, んにく, しょうが, ブイヨン, カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, チャツネ, 上新粉 等 / キャベツ, きゅうり 等 / デラウェア	コーンフレークの牛乳かけ
誕生会 9 (木)	牛乳 おかき	ごはん 豚ヒレカツ 野菜のソテー 味噌汁, デラウェア	米 / 豚ヒレ肉, 小麦粉, パン粉, ウスターソース, トマトケチャップ 等 / キャベツ, エリンギ, 人参 等 / じゃがいも, たまねぎ, 葉ねぎ, さば節, 味噌 等 / デラウェア	牛乳 フルーツポンチ

月平均栄養価

エネルギー 530kcal

たんぱく質 20.0g

脂質 15.3g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

