

2022年度9月 予定献立表

箕面保育園

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12・26 (月)	五分搗米ごはん 鶏肉の青じそ焼き 切干大根のマヨサラダ 小松菜となすのみそ汁	鶏もも肉,ツナ缶,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,なたね油,白ごま,三温糖,マヨレ	青じそ,切り干し大根,人参,きゅうり,小松菜,なす,しめじ	塩,穀物酢,濃口しょうゆ,みそ,みそ	519kcal 19.6g 15.3g 1.4g
	五平もち,お茶,季節の果物		白米,もち米,白ごま,三温糖	果物	みそ,みりん	
13・27 (火)	五分搗米ごはん さばの味噌煮 三色きんぴら 大根のすまし汁	さば,昆布・だし用	白米,三温糖,メークイン,ごま油,白ごま	生姜,人参,ピーマン,大根,えのきたけ,青ねぎ	みそ,酒・純米酒,みりん,濃口しょうゆ,だし,薄口しょうゆ,塩	529kcal 22.2g 17.0g 2.8g
	にらとたまねぎのチヂミ,牛乳	牛乳	米粉,三温糖,ごま油	にら,たまねぎ	濃口しょうゆ,塩	
14・28(水)	五分搗米ごはん 野菜たっぷりチンジャオロース 春雨スープ	牛肉,乾燥わかめ	白米,三温糖,なたね油,ごま油,はるさめ,白ごま,かたくり粉	ピーマン,パプリカ(黄・赤),ゆでたけのこ,人参,玉ねぎ,干しいたけ	ブイオン,オイスターソース,濃口しょうゆ,塩	690kcal 17.7g 34.1g 1.1g
	さつま芋の蒸しパン,牛乳	牛乳	小麦粉,さつまいも,なたね油,三温糖		ベーキングパウダー	
1(木)	さつまいもごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え かぼちゃとわかめのみそ汁	鶏もも肉,ハム(卵なし),乾燥わかめ,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,さつまいも,三温糖,白ごま	小松菜,人参,もやし,かぼちゃ,玉ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みりん,みそ	588kcal 25.9g 18.0g 2.4g
	ブルーベリージャムサンド,牛乳	牛乳	食パン,ブルーベリージャム			
15(木) 誕生会	お赤飯 鮭と豆腐のコロッケ なすときゅうりの大葉サラダ さつまいもとしいたけのみそ汁	あずき,豆腐,鮭,うすあげ,昆布・だし用,かつお節・だし用	白米,もち米,黒ゴマ,パン粉,なたね油,三温糖,さつまいも	玉ねぎ,パセリ,なす,きゅうり,青じそ,人参,しいたけ,白ねぎ	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,みそ	561kcal 21.0g 20.1g 2.4g
	ぶどうの米粉カップケーキ,牛乳	牛乳	米粉,三温糖,生クリーム,なたね油	ぶどう	ベーキングパウダー	
29(木) ご当地メニュー (佐賀県)	五分搗米ごはん がめ煮【佐賀県】 うったち汁	鶏もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,里芋,こんにゃく(板),なたね油,三温糖,米粉,もち米	れんこん,人参,ごぼう,しいたけ,いんげん,玉ねぎ,みつば,干しいたけ	濃口しょうゆ,塩,みりん,かつお昆布だし,薄口しょうゆ	528kcal 17.1g 9.9g 1.6g
	栗おこわおにぎり【佐賀】,季節の果物	小豆	白米,もち米,くり(甘露煮)	果物	濃口しょうゆ,塩	
2(金)	納豆丼 切干大根の煮物 なめことじゃがいものみそ汁	納豆,豚ひき肉,ちりめんじゃこ,干しひじき,うすあげ,かつお節・昆布	五分搗米,三温糖,なたね油,メークイン	人参,干しいたけ,玉ねぎ,青ねぎ,切り干し大根,いんげん,なめこ,みつば	濃口しょうゆ,かつお昆布だし,みそ,水,塩	600kcal 26.3g 16.9g 1.9g
	芋ようかん,季節の果物,牛乳	寒天,牛乳	さつまいも,三温糖	果物		
16・30 (金)	五分搗米ごはん ラタトゥイユハンバーグ モロヘイヤとじゃがいものスープ	豚ひき肉,牛ひき肉,豆腐,ベーコン(卵なし)	白米,三温糖,メークイン	玉ねぎ,人参,しめじ,エリンギ,なす,パセリ,かぼちゃ,モロヘイヤ,えのきたけ	塩,トマトケチャップ,ウスターソース,水,ブイオン,薄口しょうゆ	614kcal 25.1g 21.0g 2.3g
	アップルバタートースト,牛乳	牛乳	三温糖,食パン,バター	りんご		
3・17(土)	具だくさんピラフ ミネストローネ風スープ スティック野菜(きゅうり・人参)	鶏もも肉,ベーコン(卵なし)	白米,三温糖	とうもろこし,玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ,パセリ,きゅうり	ブイオン,塩,濃口しょうゆ,トマトピューレ,トマトケチャップ,穀物酢	319kcal 9.2g 6.3g 1.2g
	おかき,お茶		おかき			

5(月)	五分搗米ごはん ごまみそ牛肉じゃが 小松菜のすまし汁	牛肉,かつお昆布だし	白米,メークイン,糸こんにゃく,白ごま・白,三温糖,なたね油	人参,玉ねぎ,いんげん,しいたけ,えのきたけ,しめじ,小松菜	濃口しょうゆ,みそ,薄口しょうゆ,塩	516kcal 20.6g 19.7g 1.8g
	自家製ポップコーン,季節の果物,牛乳	牛乳	なたね油	とうもろこし(ポップコーン),果物	塩	
6・20(火) 彼岸入り	五分搗米ごはん 鱈のネギ塩ソース 冬瓜とオクラのごまだれサラダ もやしとわかめのみそ汁	さわら,乾燥わかめ,うすあげ	白米,三温糖,ごま油,ねり白ごま	白ねぎ,青ねぎ,レモン果汁,とうがん,オクラ,きゅうり,トマト,もやし	塩,穀物酢,濃口しょうゆ,かつお昆布だし,みそ	621kcal 23.9g 16.2g 2.1g
	コーンフレークおこし,季節の果物,牛乳	牛乳	コーンフレーク,水あめ,三温糖	果物		
	おはぎ,季節の果物,牛乳	小豆,きなこ	白米,もち米,三温糖	果物		
7・21(水)	五分搗米ごはん タンダーチキン かぼちゃサラダ きのこのミルクスープ	鶏手羽元,プレーンヨーグルト,ベーコン(卵なし),牛乳	白米	53	塩,カレー粉,トマトケチャップ,ブイオン	636kcal 26.2g 23.6g 1.2g
	スイートポテト,牛乳	牛乳	さつまいも,バター,三温糖			
8・22(木)	五分搗米ごはん 豚肉となすの味噌炒め 豆腐ととろろ昆布のすまし汁	豚もも肉,豆腐,とろろ昆布	白米,三温糖,白ごま,なたね油	玉ねぎ,人参,なす,もやし,ピーマン,えのきたけ	濃口しょうゆ,酒,みそ,塩,薄口しょうゆ	540kcal 25.6g 19.3g 3.5g
	塩焼きそば,お茶	かつお節,豚バラ肉	ごま油,やきそば麺(卵なし)	キャベツ,にら,たまねぎ,もやし	塩,ブイオン	
9(金) お月見 おやつ	まいたけの炊き込みご飯 鮭の塩焼き 大豆の五目煮 トロトロ冬瓜みそ汁	うすあげ,鮭,大豆,干しじき,かつお昆布だし	白米,なたね油,こんにゃく,三温糖	みつば,まいたけ,人参,大根,いんげん,とうがん,玉ねぎ,しめじ,青ねぎ,かぼちゃ	塩,薄口しょうゆ,かつお昆布だし,濃口しょうゆ,みそ	595kcal 29.7g 15.2g 2.6g
	かぼちゃ団子,季節の果物,牛乳	きなこ,牛乳	上新粉,白玉粉,三温糖	果物	塩	
10・24(土)	鶏そぼろとなすのあんかけ丼 厚揚げと大根のみそ汁	鶏ひき肉,かつお昆布だし,厚揚げ	五分搗米,なたね油,三温糖,かたくり粉	なす,玉ねぎ,人参,みつば,キャベツ,みつば	濃口しょうゆ,みそ	394kcal 16.3g 10.6g 1.4g
	芋けんぴ,お茶		芋けんぴ			

9月平均栄養価 エネルギー 547kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.9g

箕面保育園

- ★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。
- ★朝おやつには、いもけんぴ・おせんべい等と牛乳が出ます。
- ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります。
(ぶどう・スイカ・りんご・もも・梨・いちじくなど)

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)