



2020年度9月 予定献立表



| 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 |
|----------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|---|--|
| 1(火) 14(月) | 青じそごはん 冬瓜の鶏そぼろ煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ・みつば) 牛乳 お好み焼き | 鶏ひき肉 だし(かつお・昆布) | 白米 三温糖 なたね油 かたくり粉 メークイン | 青じそ(大葉) とうがん 人参 玉 ねぎ えだまめ 生姜 しめじ(ぶな しめじ) 青ねぎ | 塩 濃口しょうゆ みりん(本み りん) みそ | 603kcal 23.9g 22.8g 2.1g |
| 15(火) お誕生日会 | 鶏ごぼうの炊き込みご飯 魚の竜田揚げ キャベツときゅうりの塩昆布和え さつまじる ぶどうジュース 豆乳ブラマンジェ | 鶏もも皮なし(若鶏) うすあげ だ し(かつお・昆布) さんま 塩昆布 きざみ | 五分搗米 こんにやく(板) かたくり粉 なたね油 さつまいも | ごぼう 人参 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし 青ねぎ | 薄口しょうゆ 塩 濃口しょう ゆ みそ | 607kcal 19.0g 20.5g 2.3g |
| 29(火) | ごはん(五分づき) サンマの蒲焼き 大豆の五目煮 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) お茶 きざみきつねうどん(冷やし) | さんま 大豆(乾) 昆布 だし(かつ お・昆布) 厚揚げ | 五分搗米 三温糖 こんにやく(板) なたね油 | 生姜 人参 大根 いんげん キャ ベツ 青ねぎ | みりん(本みりん) 濃口しょう ゆ みそ | 487kcal 19.3g 18.2g 2.9g |
| 2(水) | ごはん(五分づき) 豚肉ときゅうりの炒めもの もやしのおかか和え すまし汁(たまねぎ・えのき・ねぎ) 牛乳 わらびもち(黒みつ) | 豚バラ肉 豚もも肉 かつお節 わ かめ(乾燥) だし(かつお・昆布) | 五分搗米 三温糖 | きゅうり 青じそ(大葉) もやし 人 参 小松菜 玉ねぎ えのきたけ | 濃口しょうゆ 塩 薄口しょう ゆ | 510kcal 21.7g 19.4g 1.3g |
| 16(水) | ごはん(五分づき) ミートボールと野菜のトマト煮 おからのマヨドレサラダ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン(卵なし) | 鶏ひき肉 おから ハム | 五分搗米 かたくり粉 メークイン 三温糖 マヨドレ(卵なし) | 玉ねぎ 人参 なす ピーマン ト マト(缶詰) ホール きゅうり コーン 冷凍 かぼちゃ | 塩 トマトケチャップ ウスター ソース ブイヨン 穀物酢 | 624kcal 21.9g 22.0g 1.0g |
| 30(水) | ごはん(五分づき) 豚肉と玉ねぎのレモン生姜炒め 小松菜のお浸し みそ汁(さつまいも・だいこん) 牛乳 わらびもち(黒みつ) | 豚もも肉 だし(かつお・昆布) | 五分搗米 三温糖 なたね油 さつ まいも | 玉ねぎ 生姜 レモン(果汁) 小松 菜 もやし 人参 大根 青ねぎ | 濃口しょうゆ 塩 みそ | 511kcal 23.0g 15.6g 1.7g |
| 3・17(木) 5歳合宿 | ごはん(五分づき) 鶏肉の照り焼き ピーマンとじゃこのサツと炒め みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 【3日】牛乳 みかんのポンチ 【17日】牛乳 せんべい 蒸しとうもろこし | 鶏もも肉 ちりめんじゃこ だし(か つお・昆布) | 五分搗米 三温糖 糸こんにやく 三温糖 | ピーマン パプリカ(黄・赤) かぼ ちゃ 玉ねぎ 青ねぎ | 濃口しょうゆ みりん(本みり ん) みそ | 704kcal 23.5g 17.0g 1.8g 566kcal 25.7g 18.9g 2.3g |
| 4・18(金) 5歳合宿 880万人 避難訓練 | 米粉ハヤシライス お豆と野菜のココロサラダ ヨーグルト(加糖) 【4日】牛乳 乾パン 果物 【18日】牛乳 みかんのポンチ | 牛肉(和牛)もも・脂付 大豆(乾) ヨーグルト(脱脂加糖) | 五分搗米 メークイン 上新粉 なた ね油 | 玉ねぎ えんどうまめ 人参 生姜 にんにく 大根 とうもろこし きゅ うり | 濃口しょうゆ 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 塩 穀物酢 | 606kcal 23.9g 18.0g 2.0g 704kcal 23.5g 17.0g 1.8g |
| 5・19(土) | 鶏そぼろとなすのあんかけ丼 みそ汁(キャベツ・大根・ねぎ) お茶 いもけんぴ | 鶏ひき肉 だし(かつお・昆布) | 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 大根 青ねぎ | 濃口しょうゆ みそ | 356kcal 11.3g 7.5g 0.9g |
| 7・28(月) | ごはん(五分づき) タンドリーチキン キャベツとのりのサラダ きのこのクリームスープ お茶 おにぎり(うめ) 味付けいりこ | 鶏もも肉 のり(焼きのり) ベーコ ン 豆乳 | 五分搗米 マヨドレ(卵なし) 三温糖 ごま油 メークイン | にんにく キャベツ きゅうり パプ リカ(黄・赤) しめじ(ぶなしめじ) エリンギ ほうれんそう 人参 | 塩 カレー粉 トマトケチャップ 穀物酢 濃口しょうゆ 薄口 しょうゆ ブイヨン | 576kcal 24.2g 19.8g 2.6g |
| 8(火) | ごはん(五分づき) 豚肉と厚揚げの味噌炒め すまし汁(オクラ・大根・とろろ昆布) 牛乳 豆乳かぼちゃプリン | 豚もも肉 厚揚げ とろろ昆布 昆 布・だし用 かつお節・だし用 | 五分搗米 三温糖 ごま油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ(ぶ なしめじ) オクラ 大根 | みそ みりん(本みりん) 薄口 しょうゆ 塩 | 534kcal 23.0g 17.7g 1.6g |
| 9・23(水) | ごはん(五分づき) 鶏手羽のゆかり焼き 切干大根の煮物 みそ汁(さといも・玉ねぎ・わかめ) 牛乳 りんごのホットビスケット | 鶏手羽元 平天(卵なし) ひじき (干し) だし(かつお・昆布) わかめ (乾燥) | 五分搗米 なたね油 三温糖 里芋 糖 | ゆかり 切り干し大根 人参 いん げん 玉ねぎ | 塩 濃口しょうゆ みそ | 648kcal 27.7g 22.3g 1.6g |
| 10(木) | ごはん(五分づき) ゴーヤのかき揚げ 大根ときゅうりのサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) 牛乳 かみかみ大豆きなこ 果物 | 豚もも肉 焼き竹輪(卵なし) ハ ム(ボンレス) 豆腐(木綿) わか め(乾燥) だし(かつお・昆布) | 五分搗米 メークイン 小麦粉 かた くり粉 なたね油 三温糖 | 玉ねぎ にがうり とうもろこし 大 根 きゅうり ねぎ(白) | 塩 穀物酢 みそ | 566kcal 22.7g 18.6g 2.0g |
| 24(木) お彼岸 | ごはん(五分づき) 豚肉と厚揚げの味噌炒め すまし汁(オクラ・えのき・とろろ昆布) 牛乳 さつまいも入りおはぎ | 豚もも肉 厚揚げ とろろ昆布 だ し(かつお・昆布) | 五分搗米 三温糖 ごま油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ(ぶ なしめじ) オクラ 青ねぎ | みそ みりん(本みりん) 薄口 しょうゆ 塩 | 553kcal 21.9g 17.3g 1.7g |
| 11・ 25(金) あじさい サマーデイ | ごはん(五分づき) 魚の南蛮焼き 里芋の炒め物 みそ汁(なす・うすあげ) 牛乳 ロールサンド(キャベツ・ツナ) | かれい(まがれい) 鶏ひき肉 う すあげ だし(かつお・昆布) | 五分搗米 三温糖 黒ゴマ 里芋 | れんこん 玉ねぎ 人参 いんげ ん なす 青ねぎ | 濃口しょうゆ 穀物酢 塩 み そ | 619kcal 29.9g 19.8g 2.1g |
| 12・ 26(土) あじさい サマーデイ | 和風カレー丼 すまし汁(豆腐・わかめ・みつば) お茶 ポップコーン | 豚もも肉 うすあげ だし(かつお・ 昆布) 豆腐(木綿) わかめ(乾燥) | 五分搗米 三温糖 なたね油 かたく り粉 ポップコーン | 玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ み つば | 濃口しょうゆ カレー粉 塩 薄口しょうゆ | 349kcal 14.3g 7.6g 2.2g |

月平均栄養価 エネルギー 552kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.6g 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、ビスケット・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。

★お弁当の日は、3日(木)【5歳児クラス】11日(金)【4歳児クラス】です。

※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。)