



2021年 8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
2・16(月)	ごはん(五分づき) 豚しゃぶ梅しそダレ きゅうりの塩昆布和え すまし汁 牛乳(150),おふのラスク,果物	豚肩ロース・脂付,塩昆布・きざみ,とろろ昆布,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,三温糖 ふ,バター,三温糖	もやし,青じそ(大葉),梅干し,きゅうり,人参,キャベツ,えのきたけ,みつば 果物	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,みりん(本みりん),薄口しょうゆ	517kcal 22.9g 20.7g 2.4g
30(月) ご当地 メニュー 【熊本】	高菜飯 鶏肉と夏野菜の煮物 湯汁 牛乳(150),いきなり団子	鶏ひき肉,鶏もも肉,かつお節・だし用,うすあげ,大豆(国産)乾,昆布・だし用 牛乳・飲,あずき(乾)	白米,白ごま・白,ごま油,三温糖,なたね油 小麦粉,白玉粉,さつまいも,三温糖	生姜,玉ねぎ,なす,人参とうが,えだまめ,大根,青ねぎ	味付き高菜,濃口しょうゆ,塩,みりん(本みりん),みそ	603kcal 25.9g 20.3g 2.4g
3(火) 20(金)	ごはん(五分づき) 魚の塩焼き トマトとおくらのサラダ みそ汁(なすび・しめじ) 牛乳(150),じゃがいもチヂミ	さば,かつお節・だし用,昆布・だし用 牛乳・飲	五分搗米,三温糖 メークイン,米粉,ごま油,三温糖	トマト,きゅうり,オクラ,とうもろこし,なす,しめじ(ぶなしめじ),青じそ(大葉) にら,人参	塩,穀物酢,濃口しょうゆ,みそ 濃口しょうゆ,塩	512kcal 22.7g 17.6g 1.8g
17・31(火)	とうもろこしごはん あじの南蛮漬け みそ汁(切り干し大根・もやし) 牛乳(150),おこげせんべい(じゃこ)	あじ,かつお節・だし用,昆布・だし用 牛乳・飲,ちりめんじゃこ	白米,かたくり粉,揚げ油,三温糖 白米,白ゴマ	とうもろこし,玉ねぎ,人参,ピーマン,切り干し大根,もやし,青ねぎ	塩,穀物酢,濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),みそ 濃口しょうゆ	544kcal 23.9g 12.9g 2.2g
4(水) 平和の つどい	玄米ごはん 厚揚げと野菜の煮物 すまし汁(えのき・わかめ・みつば) 牛乳(150),ほりほり小魚,チーズ	厚揚げ,かつお節・だし用,わかめ(乾燥),昆布・だし用 牛乳・飲,煮干し,チーズ	玄米,三温糖 三温糖,白ゴマ	玉ねぎ,人参,なす,とうが,いんげん,えのきたけ,みょうが	濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	510kcal 27.8g 22.8g 2.7g
18(水) お誕生日会	お赤飯 かぼちゃのスコップコロッケ ズッキーニとベーコンのソテー 冬瓜のスープ 牛乳(150) ブルーベリーのマーブルケーキ,果物	あずき(乾),牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,ベーコン(卵なし) 牛乳・飲,牛乳・おやつ	白米,もち米,黒ゴマ,三温糖,米粉,パン粉,なたね油 米粉,ブルーベリージャム,三温糖,なたね油	かぼちゃ,玉ねぎ,ズッキーニ,なす,とうが,しめじ(ぶなしめじ),青ねぎ 果物	塩,トマトケチャップ,ウスターソース,濃口しょうゆ,ブイオン,薄口しょうゆ ベーキングパウダー	666kcal 20.4g 22.5g 3.2g
5・19(木)	ごはん(五分づき) 牛肉とピーマンの炒めもの 豆もやしときゅうりのナムル 春雨とわかめのスープ 牛乳(150),フランクフルト,果物 牛乳(150),ところてん,果物	牛肉(和牛)もも・脂付,ツナ缶(油漬フレーク)ライト,わかめ(乾燥) 牛乳・飲,フランクフルト(卵・小麦なし) 牛乳・飲,寒天・粉,きな粉	五分搗米,三温糖,ごま油,はるさめ 三温糖	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,もやし(大豆),きゅうり,人参,青ねぎ 果物 果物	濃口しょうゆ,ウスターソース,穀物酢,ブイオン,塩,薄口しょうゆ トマトケチャップ	464kcal 18.0g 16.6g 1.7g 453kcal 17.8g 16.5g 1.6g
6(金) 24(火)	ごはん(五分づき) 鶏肉のラタトゥイユ(夏野菜) とうもろこしのスープ お茶,そうめん	鶏もも肉,ベーコン(卵なし) のり(焼きのり)・きざみ,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,なたね油,三温糖 そうめん(乾),三温糖	ピーマン,なす,玉ねぎ,ズッキーニ,にんにく,とうもろこし,人参 きゅうり,トマト	トマトピューレ,塩,濃口しょうゆ,ウスターソース,パセリ・乾,ブイオン,薄口しょうゆ みりん(本みりん),濃口しょうゆ	343kcal 10.8g 7.3g 2.5g
7・21(土)	ねぎ塩豚丼 みそ汁(キャベツ・平天) 牛乳(150),せんべい	豚もも肉,平天(卵なし),かつお節・だし用,昆布・だし用 牛乳・飲	五分搗米,ごま油 せんべい	玉ねぎ,人参,ねぎ(白),にんにく,レモン(果汁),キャベツ,青ねぎ	塩,みそ	444kcal 20.8g 11.6g 4.3g

23(月)	ごはん(五分づき) カレー肉じゃが みそ汁(とうが,みつば) 牛乳(150),桃の蒸しパン	豚バラ肉,豚もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし用 牛乳・飲,牛乳	五分搗米,メークイン,糸こんにゃく,三温糖,なたね油 小麦粉・おやつ,三温糖,なたね油	人参,玉ねぎ,オクラ,とうが,みつば,しめじ(ぶなしめじ) もも缶詰(果肉)	濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),カレー粉,みそ ベーキングパウダー	561kcal 18.6g 17.1g 1.9g
10(火)	牛肉となすのみそ丼 春雨とわかめのスープ 牛乳(150),桃の蒸しパン	牛肉(和牛)肩・脂付,わかめ(乾燥) 牛乳・飲,牛乳	五分搗米,三温糖,はるさめ,ごま油 小麦粉・おやつ,なたね油,三温糖	なす,玉ねぎ,しいたけ(生),人参,青ねぎ もも缶詰(果肉)	みそ(米)赤色辛みそ,みそ,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),ブイオン,塩,薄口しょうゆ ベーキングパウダー	558kcal 17.0g 18.5g 1.7g
11・25(水)	ごはん(五分づき) ゴーヤチャンプルー みそ汁(かぼちゃ・うすあげ) お茶,おにぎり	豚バラ肉,豆腐(木綿),かつお節,うすあげ,昆布・だし用,かつお節・だし用 白米	五分搗米,三温糖,ごま油,白米 白米	とうもろこし,にがうり,人参,玉ねぎ,かぼちゃ,青ねぎ えだまめ	濃口しょうゆ,塩,みそ 塩	476kcal 14.2g 13.9g 2.0g
12(木) 13(金)	全園児お弁当日です					55kcal 0.2g 1.0g 0.0g
26(木)	ごはん(五分づき) 鶏手羽元のマーレード煮 トマトと枝豆のツナサラダ モロヘイヤとじゃがいものスープ 牛乳(150),ピザトースト	鶏手羽(若鶏),ツナ缶(油漬フレーク)ライト 牛乳・飲,ベーコン(卵なし),チーズ	五分搗米,マーレード(オレンジ),三温糖,メークイン 食パン《乳》,なたね油	トマト,きゅうり,玉ねぎ,えだまめ,モロヘイヤ,しめじ(ぶなしめじ) ピーマン,とうもろこし(ホールカーネル),玉ねぎ	濃口しょうゆ,酒,穀物酢,塩,ブイオン,薄口しょうゆ トマトケチャップ	645kcal 27.2g 22.4g 2.4g
27(金)	ごはん(五分づき) 魚の梅照り焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁(なす・えのき) 牛乳(150),わらびもち,果物	さわら,ひじき(干し),昆布・だし用,かつお節・だし用 牛乳・飲,きな粉	五分搗米,マヨドレ(卵なし) わらび粉,三温糖,黒砂糖	梅干し,切り干し大根,きゅうり,人参,なす,えのきたけ,青じそ(大葉) 果物	みりん(本みりん),みそ 塩	360kcal 15.0g 8.5g 1.7g
14・28(土)	鶏の照り煮丼 みそ汁(豆腐・オクラ・白ねぎ) お茶,いもけんぴ	鶏もも肉,豆腐(木綿),昆布・だし用,かつお節・だし用 いもけんぴ	五分搗米,なたね油,三温糖 いもけんぴ	玉ねぎ,人参,青ねぎ,オクラ,ねぎ(白)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	405kcal 15.6g 11.0g 1.0g

月平均栄養価 エネルギー 456kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.1g

★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。
(メロン・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。)