



2021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
13・27(月)	五分搗き米ごはん 鱈の照り焼き 切干大根とひじきの炒め煮 なすとうすあげのみそ汁	さわら、ひじき(干し)、焼き竹輪(卵なし)、うすあげ、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗き米、三温糖、系こんにやく、ごま油	切り干し大根、人参、いんげん、なす、小松菜、しめじ(ほんしめじ)	濃口しょうゆ、酒・純米酒、みそ(米) 赤色辛みそ・通常	449kcal 19.7g 7.8g 2.2g
	おかかおにぎり、季節の果物、お茶	かつお節	五分搗き米	梅干し、果物	濃口しょうゆ	
14・28(火)	五分搗き米ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 小松菜のおかかマヨ和え オクラのすまし汁 ジャコトースト、牛乳	鶏もも肉、かつお節、豆腐(木綿)、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗き米、三温糖、白ゴマ、マヨドレ(卵なし)、フランスパン	小松菜、人参、もやし、はくさい、えのきたけ、オクラ	みそ(米) 赤色辛みそ・通常、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ・通常、塩、薄口しょうゆ	579kcal 26.7g 24.2g 2.1g
	五分搗き米ごはん ポークチャップ ほうれん草とベーコンのスープ ねぎと竹輪のちぢみ、牛乳	豚もも肉、ベーコン(卵なし)	五分搗き米、メークイン、なたね油、三温糖	玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマト(缶詰) ホール、ほうれん草、人参	パセリ、乾、トマトケチャップ・通常、濃口しょうゆ・通常、ブイオン、塩、薄口しょうゆ	
15(水) お誕生日会	お赤飯 野菜たっぷりミートローフ ピーマンと人参のごまサラダ ウインナーと玉ねぎのスープ	あずき(乾)、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、ウインナー(豚肉)	白米、もち米、黒ゴマ、パン粉、三温糖、白ごま	れんこん、玉ねぎ、人参、とうもろこし、ピーマン、もやし、ほうれん草	塩、トマトケチャップ、とんかつソース(大豆なし)、酢・米酢、濃口しょうゆ、ブイオン、薄口しょうゆ	659kcal 24.3g 23.0g 2.1g
	ココア揚げパン、季節の果物、牛乳	牛乳・飲	ロールパン《乳》、なたね油、グラニュー糖	果物	ココア(ピュア)	
29(水)	五分搗き米ごはん 松風焼き 梅入り大根サラダ 里芋と舞茸のすまし汁	豚ひき肉、ひじき(干し)、焼き竹輪(卵なし)、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗き米、パン粉、三温糖、白ごま、黒ゴマ、三温糖・通常、里芋、	玉ねぎ、大根、人参、レタス、きゅうり、梅干し、まいたけ、小松菜、みつば	みそ、酢・米酢、塩・通常、濃口しょうゆ・通常、薄口しょうゆ、塩、水	575kcal 22.6g 18.5g 2.1g
	芋ようかん、季節の果物、牛乳	寒天、牛乳・飲	さつまいも、三温糖	果物	塩	
2(木) あじさい デイキャンプ	五分搗き米ごはん 秋の筑前煮 わかめと小松菜の味噌汁	鶏もも皮つき(成鶏)、厚揚げ、かつお節・だし用、うすあげ、わかめ(乾燥)、昆布・だし用、	五分搗き米、里芋、三温糖、なたね油	人参、ごぼう、れんこん、干しいたけ、いんげん、小松菜、しめじ(ほんしめじ)	濃口しょうゆ、みそ(米) 赤色辛みそ・通常	576kcal 25.1g 21.5g 1.9g
	ベイクドポテト、焼きとうもろこし、牛乳	牛乳・飲	メークイン、三温糖、なたね油	とうもろこし	濃口しょうゆ、塩	
16・30(水)	五分搗き米ごはん マーボーなす ほうれん草とごぼうの中華スープ	豚ひき肉	五分搗き米、かたくり粉、三温糖、ごま油	なす、人参、玉ねぎ、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、ほうれん草、しめじ(ぶなしめじ)、ごぼう、えのきたけ	ブイオン、豆みそ、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ、	553kcal 21.9g 19.7g 1.8g
	焼きそば、牛乳	焼き竹輪(卵なし)、牛乳・飲	やきそば(卵なし)、なたね油	キャベツ、玉ねぎ、人参	とんかつソース(大豆なし)、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ	
3(金) ひまわり デイキャンプ 880万人 避難訓練	鮭と豆苗の混ぜ寿司 かぼちゃのいとこ煮 なすとわかめの味噌汁	さけ、あずき(乾)、カットわかめ、昆布・だし用、かつお節・だし用	白米、三温糖、白ごま	豆苗、いんげん、パプリカ(黄・赤)、人参、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、もやし	酢・米酢、塩、濃口しょうゆ・通常、みそ(米) 赤色辛みそ・通常、	568kcal 18.5g 11.4g 1.9g
	さつま芋の蒸しパン、牛乳	牛乳・飲	小麦粉・おやつ、さつまいも、黒ゴマ、なたね油、三温糖		ベーキングパウダー、塩	
17(金)	秋野菜カレー もやしとハムのごまサラダ	鶏もも肉、ハム(卵なし)	白米、メークイン、上新粉、なたね油、三温糖、白ごま・白	人参、玉ねぎ、オクラ、しめじ(ぶなしめじ)、なす、もやし、小松菜	ウスターソース、ブイオン、濃口しょうゆ、カレー粉、塩、トマトケチャップ、酢・米酢	526kcal 20.3g 13.2g 1.2g
	フローズンヨーグルト、お茶	ヨーグルト(プレーン)		みかん缶詰(果肉)、もも缶詰(果肉)、パイナップル缶詰		
4・18(土)	ガーリックチャーハン ミネストローネ風スープ	豚もも肉、ベーコン(卵なし)	白米、なたね油、メークイン	にんにく、人参、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ	塩、薄口しょうゆ、ブイオン、トマトピューレ、トマトケチャップ、薄口しょうゆ	382kcal 8.7g 8.6g 1.2g
	芋けんぴ、お茶	いもけんぴ				
6(月)	梅大葉しらすごはん 鶏肉の甘酢がらめ 大豆の五目煮(昆布) 切り干し大根のみそ汁	ちりめんじゃこ、鶏もも肉、大豆(国産) 乾、昆布、うすあげ、かつお節・だし用、昆布・だし用	五分搗き米、白ごま、かたくり粉、三温糖	梅干し、青じそ(大葉)、人参、大根、干しいたけ、小松菜、切り干し大根、ごぼう、えのきたけ、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、酢・米酢、みりん(本みりん)、みそ(米) 赤色辛みそ・通常	559kcal 24.2g 14.2g 2.5g
	じゅーしー(もずくの入ったおにぎり)、お茶	豚ひき肉、もずく(塩抜き)	白米、三温糖	人参、干しいたけ	ごま油、酒・純米酒、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ	
7・21(火) お彼岸	五分搗き米ごはん 豚肉のコロコロ焼き もやしと小松菜のサラダ 厚揚げのみそ汁 (7日)たこやき風じゃがいもおやき、牛乳	豚もも肉、ハム(卵なし)、厚揚げ、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗き米、かたくり粉・通常、白ごま、マヨドレ(卵なし)、	もやし、小松菜、人参、キャベツ、えのきたけ	塩麹、濃口しょうゆ、みそ(米) 赤色辛みそ・通常	498kcal 26.1g 17.9g 1.1g
	(21日)おはぎ、牛乳	あずき(乾)、きな粉、牛乳(飲)	メークイン、かたくり粉、マヨドレ(卵なし)		とんかつソース(大豆なし)	
8・22(水)	五分搗き米ごはん たら西京焼き ちくわとひじきの炒り豆腐 和風ビーフン汁	たら(まだら)、豆腐(木綿)、焼き竹輪(卵なし)、干しひじき(鉄)・乾、昆布・だし用	五分搗き米、三温糖、なたね油、ビーフン、	干しいたけ、人参、いんげん、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ(生)、青ねぎ、	みそ(米) 甘みそ、酒・純米酒、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩、薄口しょうゆ	498kcal 26.1g 17.9g 1.1g
	0	粉寒天、牛乳・飲	三温糖	人参、オレンジジュース、りんご		
9(木) 郷土料理 【長野県】	納豆スタミナ丼 もずくとオクラのスープ	納豆(系引納豆)、鶏ひき肉、もずく(塩抜き)、昆布・だし用	五分搗き米、三温糖、ごま油、かたくり粉	人参、キャベツ、れんこん、玉ねぎ、ねぎ(白)、青ねぎ、にんにく、オクラ、えのきたけ、小松菜	濃口しょうゆ、酒・純米酒、ブイオン、塩、薄口しょうゆ	553kcal 20.6g 11.0g 0.8g
	五平餅(生姜ねぎ味噌)、お茶		白米、三温糖	青ねぎ、生姜	豆みそ、みりん(本みりん)	
10・24(金) かみかみ おやつ	五分搗き米ごはん 鱈の味噌煮 三色きんぴら きのこのすまし汁	さば、豆腐(木綿)、昆布・だし用、かつお節・だし用	五分搗き米、三温糖、メークイン、ごま油	生姜、人参、いんげん、えのきたけ、青ねぎ、まいたけ	みそ、酒・純米酒、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、塩	615kcal 24.5g 21.0g 2.3g
	セサミトースト、季節の果物、牛乳	牛乳・飲	白ごま、フランスパン、バター、三温糖	果物		
11・25(土)	ブルコギ炒め丼 レタスと玉ねぎの中華スープ	豚もも肉、ウインナー(豚肉)	白米、はるさめ(緑豆)、ごま油、三温糖・通常、白ごま	玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、レタス	ブイオン、濃口しょうゆ・通常、みりん(本みりん)、塩、薄口しょうゆ	448kcal 13.4g 8.4g 1.0g
	かきもち、お茶	かきもち				

9月平均栄養価 エネルギー 526kcal 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、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。

※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。)