



2021年度10月 予定献立表



3才以上児

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
11・25(月)	五分搗米ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根とひじきのサラダ みそ汁(なす・うすあげ) おにぎり(鮭・ごま),ぼりぼり小魚,お茶	鶏もも肉,ひじき(干し),うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,三温糖,白ごま,マヨドレ(卵なし)	切り干し大根,人参,きゅうり,なす,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ,塩	615kcal 25.5g 21.9g 2.0g
12・26(火)	五分搗米ごはん 豚肉と玉ねぎの生姜炒め チンゲン菜のきのこ和え みそ汁(さといも・うすあげ・みつば) みかんミルク寒天,牛乳	豚もも肉,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,三温糖,なたね油,ごま油,里芋	玉ねぎ,生姜,チンゲンサイ,もやし,人参,しめじ(ぶなしめじ),えのきたけ,みつば	濃口しょうゆ,みそ	485kcal 22.3g 15.1g 1.4g
13(水)	くりごはん カレーの煮つけ ごぼうとれんこんのきんぴら みそ汁(白菜・平天) 大学芋,牛乳	かれい(まがれい),昆布・だし用,牛肉(和牛)もも・脂付,平天(卵なし),かつお節・だし用	白米,くり,三温糖,糸こんにゃく,ごま油	生姜,れんこん,ごぼう,人参,ピーマン,はくさい,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	593kcal 26.2g 12.9g 2.7g
27(水) 誕生会	お赤飯 魚のパン粉焼き かぶのサラダ 白菜ときのこの和風スープ さつまいものケーキ,牛乳,果物	あずき(乾),たら(まだら),チーズ(ハルマサン),ハム(卵なし),かつお節・だし用,昆布・だし用	白米,もち米,黒ゴマ,三温糖,パン粉	かぶ・根,かぶ・葉,玉ねぎ,しめじ(ぶなしめじ),はくさい,人参	塩,ウスターソース,トマトケチャップ,パセリ・乾,穀物酢,薄口しょうゆ	562kcal 24.4g 16.8g 2.8g
14・28(木)	五分搗米ごはん 鶏じゃが 赤だし汁(豆腐・なめこ) ゆず蒸しパン,牛乳	鶏もも肉,かつお節・だし用,豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,メークイン,糸こんにゃく,なたね油,三温糖	人参,玉ねぎ,いんげん,なめこ	濃口しょうゆ,塩,みそ(米) 赤色辛みそ	572kcal 23.5g 17.4g 1.5g
1・29(金)	牛肉ときのこのハヤシライス 白菜とりんごのシャキシャキサラダ 自家製ポップコーン,果物,牛乳(150)	牛肉(和牛)もも・脂付,牛乳	五分搗米,メークイン,米粉,バター,三温糖	玉ねぎ,人参,しめじ(ぶなしめじ),エリンギ,まいたけ,プロッコリー,にんにく,生姜,トマト(缶詰) ホール,はくさい,りんご,ゆず(果汁)	トマトケチャップ,濃口しょうゆ,ウスターソース,ブイヨン,塩,穀物酢	578kcal 18.7g 19.0g 1.9g
15(金) お楽しみランチ	お楽しみピラフ(運動会) ソーセージポトフ キャベツとりのりのサラダ ビスケット,果物,牛乳(150)	鶏ひき肉,ハム(卵なし),のり(焼きのり),ウインナー(豚肉)	白米,メークイン,三温糖,ごま油	プロッコリー,コーン・冷凍,人参,ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,パブリカ(黄・赤)	ブイヨン,塩,濃口しょうゆ,穀物酢	189kcal 6.8g 8.6g 0.2g
2・30(土)	鶏そぼろとなすのあんかけ丼 みそ汁(うすあげ・じゃがいも・わかめ) いもけんぴ,お茶	鶏ひき肉,かつお節・だし用,うすあげ,わかめ(乾燥),昆布・だし用	五分搗米,なたね油,三温糖,かたくり粉,メークイン	なす,玉ねぎ,人参,みつば	濃口しょうゆ,みそ	386kcal 14.0g 8.6g 1.0g
16(土)	運動会					

4・18(月)	梅干しごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 すまし汁(えのき・だいこん・とろろこんぶ) さつまいも入りおはぎ,牛乳	高野豆腐,鶏もも肉,かつお節・だし用,とろろ昆布	五分搗米,三温糖,なたね油	梅干し,人参,玉ねぎ,しいたけ(生),いんげん,えのきたけ,大根,ほうれんそう	塩,濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ	598kcal 25.7g 18.1g 2.6g
5・19(火)	炊き込みごはん(鶏・しめじ) 魚の幽庵焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) (5日)玉ねぎチップス,牛乳 (19日)がんばったねクッキー,牛乳	鶏もも肉,かつお節・だし用,さわら,昆布・だし用	白米,こんにゃく(板),三温糖,さつまいも	しめじ(ぶなしめじ),人参,ごぼう,ゆず(果皮),ほうれんそう,もやし,玉ねぎ,青ねぎ	薄口しょうゆ,みりん(本みりん),濃口しょうゆ,塩,みそ	539kcal 26.2g 16.5g 2.4g
6(水)	全園児弁当です					
20(水)	五分搗米ごはん なすのミートソース煮 にらとえのきのスープ アップルバタートースト,牛乳	豚ひき肉,ベーコン(卵なし)	五分搗米,メークイン,なたね油,三温糖	なす,人参,玉ねぎ,パセリ,にら,えのきたけ	濃口しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,薄口しょうゆ,塩	645kcal 21.7g 21.8g 2.2g
7(木)	五分搗米ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 大豆の五目煮 きのこ汁 アップルバタートースト,牛乳	豚肩ロース・脂付,大豆(国産) 乾,昆布,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗米,三温糖,こんにゃく(板),なたね油	青ねぎ,人参,大根,いんげん,しめじ(ぶなしめじ),えのきたけ,なめこ	みそ,濃口しょうゆ,みりん(本みりん),薄口しょうゆ,塩	615kcal 25.5g 21.9g 2.0g
21(木) ご当地メニュー 【鹿児島】	鶏飯 がね 大根の甘酢和え かるかん,牛乳	鶏ささ身(若鶏),のり(焼きのり)・きざみ,豆腐(木綿)	五分搗米,三温糖,さつまいも	干しいたけ,人参,青ねぎ,玉ねぎ,にら,大根,だいこん(葉),ゆず(果皮),ゆず(果汁)	濃口しょうゆ,とりがらだし,塩,水,薄口しょうゆ,穀物酢	561kcal 19.4g 9.9g 2.4g
8・22(金)	五分搗米ごはん 魚の塩焼き(サンマ) けんちん汁 しめじとベーコンのスパゲティ,お茶	さんま,鶏もも肉	五分搗米	大根,すだち(果汁),ごぼう,れんこん,人参,みつば	塩,だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ,ブイヨン,濃口しょうゆ	529kcal 20.1g 19.5g 1.7g
9・23(土)	豚バラ白菜どんぶり みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) かきもち,お茶	豚バラ肉,豆腐(木綿),わかめ(乾燥),かつお節・だし用	五分搗米,三温糖,なたね油	玉ねぎ,はくさい,人参,青ねぎ,ねぎ(白)	だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	486kcal 13.9g 16.2g 1.6g

10月平均栄養価 エネルギー 532kcal たんぱく質 20.8g 脂質 6.3g 食塩相当量 1.9g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)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(柿、りんご、梨、いちじく、ぶどう等)がつくことがあります。

★お弁当の日は、6日(水)【全園児】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。)