



# 2020年度6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
1・15(月)	ごはん(五分づき) カレー肉じゃが みそ汁 1日 牛乳,デコレーションケーキ	牛肉,だし(かつお・昆布)	五分搗米,メークイン,系こんにやく,三温糖	人参,玉ねぎ,きぬさや,切り干し大根,もやし,ねぎ	濃口しょうゆ,カレー粉,みそ,塩	585kcal 16.4g 20.8g 1.6g
	15日 牛乳,ミートパンネ	牛乳・飲,牛乳 牛乳・飲,牛ひき肉,豚ひき肉	小麦粉,バター,三温糖,ホイップクリーム,いちごジャム なたね油,マカロニ,かたくり粉,三温糖	みかん缶詰,もも缶詰,パインアップル缶詰 エリンギ,グリーンピース,にんにく,トマト(缶詰) ホール,玉ねぎ	ベーキングパウダー トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,塩	670kcal 22.9g 18.2g 2.0g
29(月)	ごはん(五分づき) 鶏肉の照り焼き キャベツとのりのサラダ みそ汁 お茶,おにぎり(枝豆),果物	鶏もも肉,のり,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,ごま油,メークイン,白米	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,青ねぎ,パプリカ	濃口しょうゆ,みりん,穀物酢,塩,みそ	526kcal 19.7g 12.1g 2.6g
2・30(火)	ゆかりごはん 魚の西京焼き(さわら) 大豆の五目煮 みそ汁 2日 牛乳,でっちゃんかん 30日 牛乳,水無月	さわら,大豆(乾),昆布,だし(かつお・昆布),うすあげ	五分搗米,こんにやく(板),三温糖,なたね油	ゆかり,人参,大根,いんげん,しろな,玉ねぎ	塩,みそ,みりん,濃口しょうゆ,みそ	559kcal 25.9g 16.4g 1.7g
		牛乳・飲,あずき(乾),寒天 牛乳・飲,あずき(乾)	三温糖 白玉粉,かたくり粉,小麦粉,三温糖		塩 塩	568kcal 24.5g 14.6g 1.7g
16(火) 誕生日会	アスパラとベーコンのピラフ 鶏肉のからあげ ラタトゥイユ コーンスープ(豆乳) りんごジュース 米粉と豆腐のブラウニー	ベーコン,鶏もも肉,豆乳 豆腐(木綿)	白米,かたくり粉,なたね油,三温糖 米粉,三温糖	アスパラガス(グリーン),玉ねぎ,にんにく,生姜,なす,ズッキーニ,とうもろこし,コーン アップルジュース	ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,濃口しょうゆ,トマトピューレ,ウスターソース ココア(ビュア),ベーキングパウダー	621kcal 19.8g 22.2g 2.5g
3・17(水)	ごはん(五分づき) 牛肉とピーマンの炒めもの 小松菜とささみの和え物 みそ汁 牛乳,きなこあめ,果物	牛肉,鶏ささ身,厚揚げ,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖 水あめ,三温糖	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,パプリカ,小松菜,人参,キャベツ,青ねぎ	濃口しょうゆ,ウスターソース,塩,穀物酢,みそ	553kcal 24.6g 18.5g 1.8g
4・18(木)	ごはん(五分づき) 炒り豆腐 赤だし汁 牛乳,大豆のソフトクッキー	豆腐(木綿),豚もも肉,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,青ねぎ,まいたけ,大根,みつば	濃口しょうゆ,みそ	511kcal 19.0g 16.5g 1.8g
5・19(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉のゆかり焼き ピーマンとじゃこのサツと炒め みそ汁 牛乳,キャロットケーキ(米粉)	鶏もも肉,ちりめんじゃこ,うすあげ,だし(かつお・昆布)	五分搗米,系こんにやく,三温糖,メークイン	ゆかり,ピーマン,玉ねぎ,人参,パプリカ	濃口しょうゆ,みそ	624kcal 24.5g 19.9g 1.5g
6.20(土)	牛丼 みそ汁 お茶,せんべい	牛肉もも,だし(かつお・昆布)	五分搗米,系こんにやく,三温糖 せんべい	玉ねぎ,人参,青ねぎ,はくさい,しいたけ	濃口しょうゆ,みりん,みそ	382kcal 14.3g 8.2g 1.5g
8・22(月)	ごはん(五分づき) お野菜たっぷり麻婆豆腐 中華スープ 牛乳,みかんの蒸しパン,果物	豚ひき肉,豆腐(木綿),ベーコン	五分搗米,ごま油 上新粉,なたね油,三温糖	玉ねぎ,人参,青ねぎ,チンゲンサイ,干しいたけ,みかん缶詰	ブイヨン,濃口しょうゆ,みそ,薄口しょうゆ,塩	612kcal 19.7g 21.8g 2.0g
9・23(火)	新生姜ごはん 魚の塩焼き 3色なます みそ汁 9日 牛乳,むらさめ団子,果物 23日 牛乳,でっちゃんかん	いわし,豚バラ肉,だし(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖,上新粉,白玉粉,さつまいも,かたくり粉 三温糖	新生姜,大根,人参,きゅうり,ごぼう,玉ねぎ,青ねぎ 果物	塩,穀物酢,みそ	530kcal 23.3g 17.0g 1.9g
		牛乳・飲,あずき(乾) 牛乳・飲,あずき(乾),寒天				525kcal 23.9g 18.8g 2.0g
10・24(水) 4歳 バスかえる遠足	米粉ハヤシライス キャベツのマヨドレサラダ ヨーグルト お茶,肉みそうどん	牛肉もも,塩昆布 豚ひき肉	五分搗米,メークイン,上新粉,なたね油,マヨドレ(卵なし),三温糖 うどん,三温糖	玉ねぎ,えんどうまめ,人参,生姜,にんにく,キャベツ 干しいたけ,青ねぎ,玉ねぎ,人参	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 みそ,塩,ブイヨン	586kcal 21.8g 14.2g 2.2g
11・25(木)	ごはん(五分づき) タンドリーチキン もやしの和えもの レタスのスープ 牛乳,フルーツ白玉	鶏もも肉,ベーコン	五分搗米,マヨドレ(卵なし)	にんにく,もやし,人参,ほうれん草,コーン,レタス,にら,	塩,カレー粉,トマトケチャップ,濃口しょうゆ,ブイヨン,薄口しょうゆ	626kcal 24.0g 24.6g 1.4g
12・26(金) 3・5歳 バスかえる遠足	ごはん(五分づき) 豚肉となすの味噌炒め きゅうりとオクラのサラダ すまし汁 牛乳,ツナサンド	豚もも肉,豆腐(木綿),だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,白ごま	玉ねぎ,人参,なす,もやし,ピーマン,きゅうり,オクラ,キャベツ,みつば,なめこ	濃口しょうゆ,みそ,塩,穀物酢,薄口しょうゆ	577kcal 26.2g 20.7g 2.8g
13・27(土)	木の葉丼 みそ汁 お茶,いもけんぴ	鶏もも肉,かまぼこ(卵なし),うすあげ,わかめ(乾燥),だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖 いもけんぴ	しいたけ(生),玉ねぎ,人参,みつば(糸みつば),大根,青ねぎ	濃口しょうゆ,塩,みそ	404kcal 15.5g 9.5g 2.1g

月平均栄養価 エネルギー 553kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.9g

- ★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。

※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。)

