



2020年8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
3・17(月)	ごはん 豚肉と高野豆腐の煮物 みそ汁 牛乳、フルーツヨーグルト	高野豆腐、豚もも肉、さば節、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖、なたね油、メーカーイン	人参、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、大根、ねぎ(白)	濃口しょうゆ、みそ	580kcal 29.9g 19.6g 1.6g
31(月)	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め 春雨スープ お茶、おにぎり(じゃこ・ごま・枝豆)、果物	豚もも肉 ちりめんじゃこ	五分搗米、かたくり粉、三温糖、はるさめ、ごま油 五分搗米、白ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ(ぶなしめじ)、ピーマン、にんにく、生姜、干しいたけ、にら 果物、えだまめ	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、ブイヨン、薄口しょうゆ	513kcal 17.3g 8.2g 1.5g
4・18(火)	ごはん(五分づき) 夏野菜の豆乳コーンシチュー グリーンサラダ 牛乳、ジャムトースト(いちご) 果物	鶏もも肉、豆乳、ハム	五分搗米、上新粉、三温糖 食パン(乳)、いちごジャム、三温糖	玉ねぎ、人参、ズッキーニ、とうもろこし、とうもろこし(クリーム状)、レタス、きゅうり、かぼちゃ 果物	ブイヨン、塩、穀物酢	658kcal 24.5g 17.6g 2.1g
5・19(水)	ごはん 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、チーズ入りじゃがいももち、果物	豚肩ロース・脂付、塩昆布・きざみ、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖 メーカーイン、かたくり粉、バター	もやし、青じそ(大葉)、梅干し、きゅうり、人参、みつば 果物	塩、濃口しょうゆ、穀物酢、みりん、薄口しょうゆ	593kcal 25.2g 24.6g 2.9g
6(木) 平和のつどい	ごはん 牛肉と玉ねぎの塩こうじ焼き にんじんしりしり みそ汁 牛乳、オレンジゼリー、果物	牛もも肉、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖、なたね油 三温糖	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、青ねぎ、なす、ピーマン オレンジジュース、果物	濃口しょうゆ、みそ、塩、塩こうじ	572kcal 23.1g 17.0g 2.0g
20(木)	ごはん かぼちゃと牛肉の煮物 みそ汁 牛乳、オレンジゼリー、果物	牛もも・脂付、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖、なたね油 三温糖	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、いんげん、なす、ねぎ(白) オレンジジュース、果物	濃口しょうゆ、みそ	544kcal 18.3g 14.0g 1.7g
7・21(金)	ごはん 魚の塩焼き(さけ) 炒めなます(ゴマ) みそ汁 牛乳、ちんすこう(黒糖)	さけ、うすあげ、だし(かつお・昆布)	五分搗米、白ごま、三温糖、ごま油 黒砂糖、小麦粉、ショートニング	大根、人参、しめじ、青ねぎ	塩、穀物酢、みそ	727kcal 28.7g 33.1g 1.0g
8・29(土)	ハンバーグ風 じゃが芋とたまねぎのスープ お茶、いもけんぴ	牛ひき肉、豚ひき肉	五分搗米、三温糖、なたね油、メーカーイン いもけんぴ	玉ねぎ、人参、レタス	トマトケチャップ、ウスターソース、塩、ブイヨン、濃口しょうゆ	383kcal 10.8g 9.2g 0.6g

24(月)	ごはん 鶏肉のみそ生姜炒め 切干大根のサラダ すまし汁 牛乳、焼きそば	鶏もも肉、だし(かつお・昆布)、ひじき(干し)	五分搗米、三温糖、マヨドレ(卵なし) やきそば(卵なし)、なたね油	しめじ(ぶなしめじ)、人参、もやし、ねぎ(白)、生姜、にんにく、かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ、切干大根、きゅうり キャベツ、にら、玉ねぎ、もやし	みそ、酒、みりん、濃口しょうゆ とんかつソース(大豆なし)、ウスターソース	655kcal 25.9g 25.0g 1.5g
11・25(火)	ガバオライス わかめスープ(11日) 果物(25日) ヨーグルト 牛乳、桃の蒸しパン	鶏ひき肉、わかめ(乾燥)、ヨーグルト(25日)	五分搗米、三温糖 小麦粉・おやつ、なたね油、三温糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、なす、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、人参、ねぎ(白) 果物(11日) もも缶詰(果肉)、果物	ブイヨン、オイスターソース、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ ベーキングパウダー	624kcal 21.3g 16.6g 1.6g
12(水)	ゆかりごはん 肉じゃが みそ汁 お茶、おにぎり(塩昆布)	牛肉(和牛)肩・脂付、だし(かつお・昆布)	五分搗米、メーカーイン、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 五分搗米	人参、玉ねぎ、えんどうまめ、大根、干しいたけ、青ねぎ、ゆかり	濃口しょうゆ、みそ、塩 塩	482kcal 13.7g 7.9g 1.4g
26(水) お誕生日会	とうもろこしピラフ スコップコロケ レタスとオクラのさっぱりサラダ かぼちゃのスープ りんごジュース、スイカのクッキー	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳	白米、メーカーイン、三温糖、米パン粉 三温糖、バター、小麦粉、砂糖・上白糖、黒ゴマ	とうもろこし、グリーンピース、玉ねぎ、レタス、ミニトマト、オクラ、人参、かぼちゃ アップルジュース	ブイヨン、塩、薄口しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、穀物酢、パセリ・乾 抹茶、赤色色素	548kcal 16.8g 13.4g 2.6g

全園児お弁当日です

13(木) 14(金)	13日お茶、ポップコーン 14日お茶、いもけんぴ		ポップコーン いもけんぴ			8kcal 0.2g 0.1g 0.8g
27(木)	豚肉と野菜のどんぶり ピーマンとツナの和え物 みそ汁 お茶、野菜たっぷりそうめん	豚もも肉、だし(かつお・昆布)、ツナ缶(油漬フレーク)、厚揚げ だし(かつお・昆布)	米・五分つき米、三温糖、なたね油 そうめん(乾)	ほうれんそう、玉ねぎ、人参、もやし、青ねぎ、ピーマン、しめじ(ぶなしめじ) きゅうり、トマト、人参	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、穀物酢、みそ 塩	550kcal 24.2g 11.9g 3.0g
28(金)	ごはん 魚の梅照り焼き なすときゅうりの大葉サラダ みそ汁 牛乳、おからのスコーン(米粉)、果物	さわら、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖、なたね油 三温糖、米粉	梅干し、なす、きゅうり、青じそ(大葉)、えのきたけ、干しいたけ、ほうれんそう 果物	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、穀物酢、塩 ベーキングパウダー	576kcal 22.1g 16.6g 2.7g
15(土)	五目炊き込みご飯(鶏) みそ汁 お茶、せんべい	鶏もも肉、ひじき(干し)、うすあげ、かつお節、だし用、豚バラ肉、だし(かつお・昆布)	五分搗米、こんにゃく(板)、メーカーイン せんべい	人参、大根、ねぎ(白)	薄口しょうゆ、塩、みそ	285kcal 9.1g 7.3g 2.0g
1・22(土)	牛肉と玉ねぎの甘辛丼 すまし汁 お茶、せんべい	牛もも・脂付、だし(かつお・昆布)	五分搗米、糸こんにゃく、三温糖 せんべい	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、塩	392kcal 14.6g 8.8g 1.3g

箕面保育園

月平均栄養価 エネルギー 534kcal たんぱく質 19.3g 脂質 15.4g

食塩相当量 1.6g

★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、13日(木)14日(金)【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。)