



# 2020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
5・19(月)	きのこのビーフカレー(米粉) かぶのサラダ ヨーグルト(加糖) お茶 おにぎり(じゃこ・ごま) 果物	牛肉(和牛)もも・脂付 豆乳 ハム(ボンレス) ヨーグルト	五分搗米 メーカーイン 上新粉 三温糖	玉ねぎ 人参 エリンギ えのきたけ しめじ(ぶなしめじ) えんどうまめ にんにく 生姜 かぶ・根 かぶ・葉	濃口しょうゆ ウスターソース ブイオン カレー粉 塩 トマトケチャップ	629kcal 21.7g 9.4g 1.9g
6・20(火) 3・4・5歳 おいも遠足	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきの五目煮 赤だし汁(なめこ・玉ねぎ・三つ葉) (6日)牛乳 秋のクリームパスタ (20日)牛乳 運動会頑張ったねクッキー 果物	さけ ひじき うすあげ 大豆(乾) だし(かつお・昆布)	五分搗米 こうじ こんにやく 三温糖 なたね油	人参 なめこ 玉ねぎ みつば	濃口しょうゆ みそ(米) 赤色辛みそ 塩	585kcal 31.1g 18.7g 2.0g
	ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め 豆腐とわかめのスープ 牛乳 ふかしもち 果物	鶏もも肉 わかめ(乾燥) 豆腐(木綿)	五分搗米 はるさめ(緑豆) 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ(白)	濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ ブイオン	587kcal 21.6g 17.9g 1.6g
7(水) 22(木)	ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め 豆腐とわかめのスープ 牛乳 ふかしもち 果物	鶏もも肉 わかめ(乾燥) 豆腐(木綿)	五分搗米 はるさめ(緑豆) 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ(白)	濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ ブイオン	587kcal 21.6g 17.9g 1.6g
	ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め 豆腐とわかめのスープ 牛乳 ふかしもち 果物	鶏もも肉 わかめ(乾燥) 豆腐(木綿)	五分搗米 はるさめ(緑豆) 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ(白)	濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ ブイオン	587kcal 21.6g 17.9g 1.6g
21(水) お誕生日会	くりごはん きのこソースハンバーグ さつまいもサラダ みそ汁(大根・うすあげ・みつば) オレンジジュース ココアマーブルケーキ(米粉) 果物	豚ひき肉 牛ひき肉 豆乳 ハム(ボンレス) うすあげ だし(かつお・昆布)	白米 くり 米粉パン 三温糖 さつまいも マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ 人参 しめじ(ぶなしめじ) きゅうり 大根 みつば	塩 トマトケチャップ ウスターソース みそ	648kcal 18.6g 16.8g 1.6g
	ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め 豆腐とわかめのスープ 牛乳 ふかしもち 果物	鶏もも肉 わかめ(乾燥) 豆腐(木綿)	五分搗米 はるさめ(緑豆) 三温糖 なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ(白)	濃口しょうゆ 塩 薄口しょうゆ ブイオン	587kcal 21.6g 17.9g 1.6g
8(木) 運動会予行	<b>全園児お弁当日</b>					189kcal 6.8g 8.6g 0.2g
9・23(金)	ごはん ぼかぼか豚肉の生姜炒め 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(だいこん・平天) 牛乳 ごぼうとごまのブリッツ 果物	豚もも肉 平天(卵なし) だし(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖 なたね油	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 えのきたけ 大根 青ねぎ	濃口しょうゆ みそ 塩	562kcal 24.7g 18.9g 1.6g
	ごはん ぼかぼか豚肉の生姜炒め 小松菜とえのきの和え物 みそ汁(だいこん・平天) 牛乳 ごぼうとごまのブリッツ 果物	豚もも肉 平天(卵なし) だし(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖 なたね油	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 えのきたけ 大根 青ねぎ	濃口しょうゆ みそ 塩	562kcal 24.7g 18.9g 1.6g
10・31(土)	豚丼 みそ汁(白菜・大根・青ねぎ) お茶 ポップコーン	豚もも肉 だし(かつお・昆布)	五分搗米 系こんにやく 三温糖	玉ねぎ 人参 青ねぎ はくさい 大根	濃口しょうゆ みりん(本みりん) みそ 塩	323kcal 12.8g 5.0g 2.0g
	ごはん 肉豆腐 みそ汁(さつまいも・大根) 牛乳 ジャーマンポテト 果物	牛肉(和牛)もも・脂付 焼き豆腐 だし(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 みつば	濃口しょうゆ 塩 みそ	652kcal 27.7g 24.4g 1.9g
12・26(月)	ごはん 肉豆腐 みそ汁(さつまいも・大根) 牛乳 ジャーマンポテト 果物	牛肉(和牛)もも・脂付 焼き豆腐 だし(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 みつば	濃口しょうゆ 塩 みそ	652kcal 27.7g 24.4g 1.9g
	ごはん 魚のごま味噌焼き(さわら) うのはな和え(いんげん) みそ汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) 牛乳 切り干し大根のおやき 果物	さわら おから ひじき(干し) だし(かつお・昆布) 豚バラ肉	五分搗米 三温糖 白ごま こんにやく(板)	人参 いんげん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ	みそ みりん(本みりん) 濃口しょうゆ 塩	592kcal 25.9g 22.3g 1.9g
13・27(火)	ごはん 魚のごま味噌焼き(さわら) うのはな和え(いんげん) みそ汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) 牛乳 切り干し大根のおやき 果物	さわら おから ひじき(干し) だし(かつお・昆布) 豚バラ肉	五分搗米 三温糖 白ごま こんにやく(板)	人参 いんげん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 青ねぎ	みそ みりん(本みりん) 濃口しょうゆ 塩	592kcal 25.9g 22.3g 1.9g
	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のおかか和え キャベツとベーコンのスープ(昆布だし) 牛乳 おふのシュガーラスク 果物	鶏もも肉 かつお節 ベーコン 昆布・だし用	五分搗米 マーマレード(オレンジ) 三温糖	玉ねぎ チンゲンサイ 人参 キャベツ	濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ	600kcal 25.1g 24.5g 1.7g
14・28(水) 5歳山登り	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜のおかか和え キャベツとベーコンのスープ(昆布だし) 牛乳 おふのシュガーラスク 果物	鶏もも肉 かつお節 ベーコン 昆布・だし用	五分搗米 マーマレード(オレンジ) 三温糖	玉ねぎ チンゲンサイ 人参 キャベツ	濃口しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ	600kcal 25.1g 24.5g 1.7g
	ねぎ塩豚丼 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ) 果物 (1日)牛乳 お月見団子(米) (15日)牛乳 ジャムサンド(ぶるべりー)	豚もも肉 わかめ(乾燥) だし(かつお・昆布) 豆腐(絹ごし)	五分搗米 ごま油 白玉粉 三温糖 かつくり粉	玉ねぎ 人参 ねぎ(白) にんにく 生姜 レモン(果汁) キャベツ 果物	塩 ブイオン みそ 水 濃口しょうゆ	592kcal 22.2g 13.8g 1.4g
1・15(木)	ねぎ塩豚丼 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・わかめ) 果物 (1日)牛乳 お月見団子(米) (15日)牛乳 ジャムサンド(ぶるべりー)	豚もも肉 わかめ(乾燥) だし(かつお・昆布) 豆腐(絹ごし)	五分搗米 ごま油 白玉粉 三温糖 かつくり粉	玉ねぎ 人参 ねぎ(白) にんにく 生姜 レモン(果汁) キャベツ 果物	塩 ブイオン みそ 水 濃口しょうゆ	592kcal 22.2g 13.8g 1.4g
	ごはん お月見団子(米) (15日)牛乳 ジャムサンド(ぶるべりー)	豚もも肉 わかめ(乾燥) だし(かつお・昆布) 豆腐(絹ごし)	五分搗米 ごま油 白玉粉 三温糖 かつくり粉	玉ねぎ 人参 ねぎ(白) にんにく 生姜 レモン(果汁) キャベツ 果物	塩 ブイオン みそ 水 濃口しょうゆ	592kcal 22.2g 13.8g 1.4g
29(木)	ごはん ゆかり鶏天 ハムときゅうりのマヨドレサラダ みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) お茶 コーンフレークの牛乳かけ(イチゴジャム)	鶏むね皮つき(若鶏) ハム(ボンレス) だし(かつお・昆布)	五分搗米 米粉 かつくり粉(ボンレス) 揚げ油 マヨドレ(卵なし) メーカーイン	にんにく 生姜 ゆかり 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	濃口しょうゆ 塩 みそ	644kcal 22.3g 16.1g 5.1g
	ごはん ゆかり鶏天 ハムときゅうりのマヨドレサラダ みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) お茶 コーンフレークの牛乳かけ(イチゴジャム)	鶏むね皮つき(若鶏) ハム(ボンレス) だし(かつお・昆布)	五分搗米 米粉 かつくり粉(ボンレス) 揚げ油 マヨドレ(卵なし) メーカーイン	にんにく 生姜 ゆかり 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	濃口しょうゆ 塩 みそ	644kcal 22.3g 16.1g 5.1g
16(金) お楽しみランチ	お楽しみピラフ(運動会) 鶏肉のトマト豆乳クリーム煮 ころころサラダ(野菜のみ) 牛乳 せんべい 果物	鶏ひき肉 ハム(ボンレス) のり(焼きのり) 鶏もも肉 豆乳	白米 三温糖	玉ねぎ コーン・冷凍 人参 ピーマン 赤ピーマン にんにく トマト(缶詰) ホールパセリ 大根 きゅうり	ブイオン トマトケチャップ 塩 濃口しょうゆ 穀物酢	535kcal 22.6g 16.5g 2.0g
	お楽しみピラフ(運動会) 鶏肉のトマト豆乳クリーム煮 ころころサラダ(野菜のみ) 牛乳 せんべい 果物	鶏ひき肉 ハム(ボンレス) のり(焼きのり) 鶏もも肉 豆乳	白米 三温糖	玉ねぎ コーン・冷凍 人参 ピーマン 赤ピーマン にんにく トマト(缶詰) ホールパセリ 大根 きゅうり	ブイオン トマトケチャップ 塩 濃口しょうゆ 穀物酢	535kcal 22.6g 16.5g 2.0g
17(土)	<b>運動会</b>					
2・30(金)	ごはん 厚揚げと里芋の肉味噌炒め すまし汁(まいたけ・とろろ昆布) (2日)牛乳 ところてん 果物 (30日)牛乳 ジャムサンド(ぶるべりー) 果物	厚揚げ 豚ひき肉 とろろ昆布 だし(かつお・昆布)	五分搗米 里芋 三温糖	きぬさや 玉ねぎ 人参 まいたけ みつば	みそ(米) 甘みそ 酒 塩 薄口しょうゆ	499kcal 20.3g 18.2g 1.0g
	ごはん 厚揚げと里芋の肉味噌炒め すまし汁(まいたけ・とろろ昆布) (2日)牛乳 ところてん 果物 (30日)牛乳 ジャムサンド(ぶるべりー) 果物	厚揚げ 豚ひき肉 とろろ昆布 だし(かつお・昆布)	五分搗米 里芋 三温糖	きぬさや 玉ねぎ 人参 まいたけ みつば	みそ(米) 甘みそ 酒 塩 薄口しょうゆ	499kcal 20.3g 18.2g 1.0g
3・24(土)	牛スタミナ丼 みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) お茶 いもけんぴ	牛肉(和牛)もも・脂付 豆腐(木綿) わかめ(乾燥) だし(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ねぎ(白)	濃口しょうゆ みそ	410kcal 14.1g 10.1g 1.5g
	牛スタミナ丼 みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) お茶 いもけんぴ	牛肉(和牛)もも・脂付 豆腐(木綿) わかめ(乾燥) だし(かつお・昆布)	五分搗米 三温糖	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン ねぎ(白)	濃口しょうゆ みそ	410kcal 14.1g 10.1g 1.5g

月平均栄養価 エネルギー 538kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.5g 食塩相当量 1.8g

★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、20日(金)【幼児クラス】28日(水)【5歳児クラス】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。)

保護者確認済みサイン欄: