



# 2020年度1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
4(月) 保育はじめ	<b>全園児お弁当日です</b>					55kcal 0.2g 1.0g 0.0g
18(月) 箕面一斉 避難訓練	お茶、いもけんぴ ごはん(五分づき) 鶏手羽のおでん みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) 牛乳(150)、五平もち、果物	鶏手羽元、焼き竹輪(卵なし)、昆布、だし(かつお・昆布) 牛乳・飲	五分搗米、メーカーイン、こんにやく(板)、三温糖 白米	大根、人参、玉ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、キウイフルーツ 果物	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、みそ みそ(米) 赤色辛みそ、みそ(米) 甘みそ、みりん(本みりん)	598kcal 20.7g 12.4g 1.8g
5・19(火)	ごはん(五分づき) 豚肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 みそ汁(厚揚げ・きゃべつ) 牛乳(150)、おふのきなこラスク、果物 牛乳(150)、おふのシュガーラスク、果物	豚肩ロース・脂付、平天(卵なし)、ひじき(干し)、厚揚げ、だし(かつお・昆布) 牛乳・飲、豆乳、きな粉 牛乳・飲	五分搗米、こうじ、なたね油、三温糖 三温糖、ふ 三温糖、ふ、バター	切り干し大根、人参、いんげん、キャベツ、青ねぎ 果物 果物	塩、濃口しょうゆ、みそ みそ(米) 甘みそ、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、みそ(米) 赤色辛みそ、塩	574kcal 26.1g 22.3g 2.3g 588kcal 24.9g 24.7g 1.6g
6(水)	ごはん(五分づき) 魚の西京焼き 大豆の五目煮 赤だし汁(なめこ・玉ねぎ・わかめ) 牛乳(150)、せんべい、果物	さわら、大豆(国産) 乾、昆布、わかめ(乾燥)、かつお節、だし用、昆布、だし用 牛乳・飲	五分搗米、こんにやく(板)、三温糖 せんべい	人参、大根、いんげん、なめこ、玉ねぎ 果物	みそ(米) 甘みそ、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、みそ(米) 赤色辛みそ、塩	481kcal 23.8g 13.1g 2.3g
20(水)	ごはん(五分づき) 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁(かぶ・しいたけ・みつば) 牛乳(150)、おからのスコーン、果物	さけ、だし(かつお・昆布) 牛乳・飲、おから、きな粉、豆乳	五分搗米、三温糖 米粉、なたね油、三温糖	キャベツ、人参、もやし、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、ねぎ(白)、かぶ・根、しいたけ(生)、みつば、果物	塩、みそ、酒、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ ベーキングパウダー、塩	571kcal 24.3g 13.3g 2.5g
7(木) おせち料理 春の七草	栗入りのお赤飯 煮しめ 紅白なます 黒豆の蜜煮 いもきんとん すまし汁(豆腐・なめこ・三つ葉) お茶、七草粥、田作り	あずき(乾)、鶏もも皮つき(成鶏)、黒豆(国産)・乾、豆腐(木綿)、かまぼこ(卵なし)、だし(かつお・昆布) いわし(かつおチリ)、だし(かつお)	白米、もち米、くり、里芋、三温糖、なたね油、さつまいも 白米、白ごま、三温糖	人参、ごぼう、れんこん、しいたけ(生)、きぬさや、大根、金時人参、ゆず(果皮)、ゆず(果汁)、みつば(系みつば) だいこん(葉)、かぶ・根、かぶ・葉、七草	塩、濃口しょうゆ、穀物酢、薄口しょうゆ、酒、みりん(本みりん) 塩、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、酒	544kcal 18.5g 11.7g 3.1g
21(木)	ごはん(五分づき) カレー肉じゃが みそ汁(白菜・うすあげ・青ねぎ) お茶、にゅうめん、味付けいりこ	牛肉(和牛)肩・脂付、だし(かつお・昆布)うすあげ だし(昆布)、鶏もも肉、味付けいりこ(ゴマ)	五分搗米、メーカーイン、系こんにやく、三温糖、なたね油 そうめん(乾)	人参、玉ねぎ、だいこん(葉)、はくさい、青ねぎ 干しいたけ、みつば、人参	濃口しょうゆ、カレー粉、みそ 塩、薄口しょうゆ	464kcal 21.2g 14.3g 2.3g
8・22(金)	ごはん(五分づき) 肉豆腐 みそ汁(小松菜・しめじ) 牛乳(150)、黒糖蒸しパン、果物	牛肉(和牛)もも・脂付、焼き豆腐、だし(かつお・昆布) 牛乳・飲、豆乳	五分搗米、三温糖 小麦粉・おやつ、黒砂糖、なたね油、三温糖	玉ねぎ、人参、青ねぎ、小松菜、しめじ(ぶなしめじ)、もやし 果物	濃口しょうゆ、塩、みそ ベーキングパウダー	576kcal 22.4g 19.4g 1.7g
9・23(土)	マーボー丼 ベーコンと白菜のスープ お茶、せんべい	豚ひき肉、豆腐(木綿)、ベーコン(卵なし)	五分搗米、ごま油、三温糖、かたくり粉、白米 せんべい	玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、はくさい、しめじ(ぶなしめじ)	みそ(米) 赤色辛みそ、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩、ブイオン	436kcal 17.2g 14.0g 2.1g
25(月)	ごはん(五分づき) タンダーチキン 人参と水菜のさっぱりサラダ コーンクリームスープ 牛乳(150)、せんべい、果物	鶏もも肉、ハム(卵なし)、豆乳 牛乳・飲	五分搗米、マヨドレ(卵なし)、三温糖 せんべい	にんにく、大根、水菜、玉ねぎ、ほうれんそう、とうもろこし(クリーム状)、コーン・冷凍 果物	塩、カレー粉、トマトケチャップ、穀物酢、ブイオン	545kcal 23.1g 21.6g 1.5g
12・26(火)	ごはん(五分づき) 豚肉と白菜のごま豆乳煮 みそ汁(じゃが芋・大根・ねぎ) お茶、おにぎり(わかめ)、果物	豚バラ肉、豚もも肉、豆腐(木綿)、うすあげ、豆乳、だし(かつお・昆布) わかめ(乾燥)	五分搗米、白ごま、三温糖、メーカーイン、ごま油 白米	しゆんぎく、はくさい、玉ねぎ、人参、しめじ(ぶなしめじ)、大根、青ねぎ 果物	みそ、塩 塩、濃口しょうゆ	541kcal 19.3g 15.7g 1.7g
13(水) お誕生日 会	ソーセージピラフ シェパードパイ ごぼうのサラダ りんごジュース フルーツロールサンド	ウインナー(豚肉)、豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ハム(卵なし) 豆乳	白米、メーカーイン、三温糖、マヨドレ(卵なし)、黒ゴマ ロールパン(乳)、コーンスターチ、三温糖	玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、生姜、ごぼう、きゅうり、人参 りんごジュース、かぼちゃパウダー、いちご、もも缶詰(果肉)、みかん缶詰(果肉)	薄口しょうゆ、塩、ブイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、穀物酢	641kcal 20.6g 19.6g 2.7g
27(水)	オニオンピラフ 鶏肉とじゃがいものグラタン ごぼうのサラダ 牛乳(150)、ほうれん草じゃこトースト、果物	鶏もも肉、豆乳、チーズ 牛乳・飲、ちりめんじゃこ	白米、メーカーイン、上新粉、パン粉、マヨドレ(卵なし)、黒ゴマ 食パン(乳)、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、しめじ(ぶなしめじ)、人参、ブロッコリー、ごぼう、きゅうり、パプリカ(黄・赤) ほうれんそう、果物	薄口しょうゆ、塩、ブイオン、濃口しょうゆ、穀物酢	744kcal 27.8g 26.1g 2.2g
14・28(木)	ごはん(五分づき) ぶり大根 みそ汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) 牛乳(150)、のり塩ポテト、果物	ぶり、昆布、豚バラ肉、だし(かつお・昆布) 牛乳・飲、あおのり(素干し)	五分搗米、三温糖 メーカーイン	大根、人参、生姜、ごぼう、玉ねぎ、青ねぎ 果物	だし(昆布)、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ 塩	568kcal 23.6g 20.4g 2.5g
15(金) 小正月 29(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉と玉ねぎの生姜炒め キャベツの塩昆布和え みそ汁(さといも・なめこ・みつば) 牛乳(150)、おぜんざい 牛乳(150)、かるかん、果物	鶏もも肉、塩昆布、きざみ、だし(かつお・昆布) 牛乳・飲、あずき(乾) 牛乳・飲、あずき(乾)	五分搗米、三温糖、なたね油、里芋 さつまいも、三温糖 上新粉、長いも、三温糖	玉ねぎ、生姜、キャベツ、人参、なめこ、みつば 果物	濃口しょうゆ、みそ、塩 塩 ベーキングパウダー	530kcal 22.7g 15.4g 1.9g 556kcal 20.9g 15.3g 1.9g
16・30(土)	和風カレー丼 すまし汁(豆腐・とろろ昆布・えのき) お茶、いもけんぴ	豚もも肉、うすあげ、豆腐(木綿)、とろろ昆布、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖、なたね油、かたくり粉 いもけんぴ	玉ねぎ、人参、もやし、青ねぎ、えのきたけ	濃口しょうゆ、カレー粉、塩、薄口しょうゆ	409kcal 16.4g 8.9g 1.3g

月平均栄養価 エネルギー 519kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.0g 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、ビスケット・あたりめ・いりこ等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★お弁当の日は、4日(月)【全園児】です。

★おやつに季節の果物(りんご、柑橘類(ぼんかん、みかん、オレンジなど)、ラフランス、キウイ等)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。)