



2020年度2月 予定献立表



箕面保育園(3才以上児)

社会福祉法人 あおば福祉会

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) 豚肉と大根の味噌煮 すまし汁(まいたけ・とろろ昆布) 牛乳,ジャムサンド(いちご) 果物	豚もも肉,厚揚げ,とろろ昆布	五分搗米,三温糖	大根,人参,しめじ(ぶなしめじ),だいこん(葉),玉ねぎ,まいたけ,みつば	みそ,塩,だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ	590kcal 26.7g 17.5g 1.8g
2(火) 節分祭	ごはん(五分づき) 魚の塩焼き(いわし) 大豆の五目煮 みそ汁(豚肉・ごぼう・玉ねぎ) お茶 2色巻きずし 果物	いわし(マイワシ),大豆(国産)乾,昆布,豚バラ肉	五分搗米,こんにやく(板),三温糖,なたね油	人参,大根,いんげん,ごぼう,玉ねぎ,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),みそ	536kcal 21.0g 15.6g 2.3g
3(水) 16(木)	ビーフカレー(米粉) キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト(加糖) お茶 ビーフン炒め	牛肉(和牛)もも・脂付,牛乳,ツナ缶(油漬フレーク)ライト,ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米,メークイン,上新粉,三温糖	玉ねぎ,人参,グリーンピース,にんにく,生姜,キャベツ,赤ピーマン,コーン・冷凍	濃口しょうゆ,ウスターソース,ブイヨン,カレー粉,塩,トマトケチャップ,穀物酢	584kcal 19.7g 12.1g 1.3g
17(水)	ごはん(五分づき) 魚の梅照り焼き ごぼうとれんこんのきんぴら すまし汁(大根・えのき・ほうれん草) 牛乳 かるかん 果物	さわら,牛肉(和牛)もも・脂付	五分搗米,系こんにやく,ごま油,三温糖	梅干し,れんこん,ごぼう,人参,ピーマン,大根,えのきたけ,ほうれんそう	みりん(本みりん),濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ,塩	571kcal 22.4g 14.8g 2.3g
4(木) 発表会予行	全園児お弁当日です					189kcal 6.8g 8.6g 0.2g
18(木) 発表会 頑張ったね おやつ	牛肉と玉ねぎの甘辛丼 3色なます みそ汁(キャベツ・豆腐・青ねぎ) 牛乳 発表会頑張ったねクッキー	牛肉(和牛)もも・脂付,豆腐(木綿)	五分搗米,系こんにやく,三温糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,大根,きゅうり,キャベツ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),穀物酢,塩,みそ,だし(かつお・昆布)	656kcal 22.2g 22.6g 1.5g
5・19(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉の照り焼き 切り干し大根とひじきのサラダ 赤だし汁(なめこ・玉ねぎ・わかめ) 牛乳 紅茶のスコーン 果物	鶏もも肉,ひじき(干し),わかめ(乾燥)	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,なめこ,玉ねぎ	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ(米) 赤色辛みそ,だし(かつお・昆布)	619kcal 24.4g 24.7g 2.6g
6・20(土)	豚バラ白菜どんぶり みそ汁(大根・うすあげ・みつば) お茶 ポップコーン	豚バラ肉,うすあげ	五分搗米,三温糖	玉ねぎ,はくさい,人参,青ねぎ,大根,みつば	だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みりん(本みりん),塩,みそ	402kcal 11.1g 15.8g 2.2g

8・22(月)	ごはん(五分づき) 豆腐チャンプルー みそ汁(じゃが芋・しめじ・青ねぎ) 牛乳 キャロット蒸しパン	豚バラ肉,豆腐(木綿),わかめ(乾燥)	五分搗米,三温糖,なたね油,メークイン	キャベツ,もやし,人参,玉ねぎ,しめじ(ぶなしめじ)	濃口しょうゆ,塩,だし(かつお・昆布),みそ	608kcal 19.1g 23.2g 1.9g
9(火)	ごはん(五分づき) 魚の冬野菜あんかけ(たら) みそ汁(厚揚げ・大根・ねぎ) お茶 おにぎり チーズ,果物	たら(まだら),厚揚げ	五分搗米,かたくり粉,三温糖	人参,玉ねぎ,はくさい,ほうれんそう,かぶ・根,生姜,大根,青ねぎ	塩,だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みそ	517kcal 22.2g 8.6g 2.3g
10・24(水)	ごはん(五分づき) 豚肉のマーマレード炒め 大根と水菜のサラダ トマトスープ (10日)牛乳,せんべい 味付けいりこ,果物 (24日)お茶 おにぎり(にくみそ) 果物	豚バラ肉,豚もも肉,ハム(卵なし)	五分搗米,マーマレード(オレンジ),三温糖,メークイン	玉ねぎ,人参,大根,水菜,セロリ	濃口しょうゆ,酒,穀物酢,塩,トマトピューレ,ブイヨン,薄口しょうゆ	569kcal 25.8g 20.3g 1.8g
25(木)	ごはん(五分づき) 高野豆腐の煮物 みそ汁(豚肉・大根・じゃがいも) 牛乳,せんべい 味付けいりこ,果物	高野豆腐,鶏もも肉,豚バラ肉	五分搗米,三温糖,なたね油,メークイン	人参,玉ねぎ,干しいたけ,きぬさや,大根,ねぎ(白)	だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みそ,塩	603kcal 29.2g 23.1g 1.8g
12(金) 発表会 お楽しみ ランチ	お楽しみピラフ 鶏肉と野菜のトマト煮 ころころサラダ 牛乳 抹茶のポップコーン,果物	鶏ひき肉,ハム(ボンレス),のり(焼きのり),鶏もも肉,ベーコン(卵なし)	白米,メークイン,三温糖, なたね油,バター,グラニュー糖	ブロッコリー,コーン・冷凍,人参,ピーマン,赤ピーマン,玉ねぎ,トマト(缶詰) ホール,大根,きゅうり, 果物,とうもろこし(ホールカーネル)	ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,濃口しょうゆ,穀物酢 塩,抹茶	657kcal 25.0g 23.1g 2.0g
26(金) お誕生日会	炊き込みピラフ(ベーコン) タンドリーチキン(手羽元) にんじんとツナのサラダ コーンクリームスープ りんごジュース オレンジとココアのケーキ(米粉)	ベーコン(卵なし),鶏手羽元,ヨーグルト(プレーン),ツナ缶(油漬フレーク)ライト	白米,三温糖,かたくり粉, 米粉,なたね油,三温糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,きゅうり,ほうれんそう,とうもろこし(クリーム状),コーン・冷凍 アップルジュース,オレンジ	ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,カレー粉,トマトケチャップ,穀物酢 ココア(ビュア),ベーキングパウダー	700kcal 24.4g 27.4g 2.1g
13(土)	炊き込みごはん みそ汁(玉ねぎ・えのき・わかめ) お茶 いもけんぴ	鶏もも肉,わかめ(乾燥)	白米,こんにやく(板),三温糖	しめじ(ぶなしめじ),人参,ごぼう,玉ねぎ,えのきたけ	薄口しょうゆ,だし(かつお・昆布),みそ	255kcal 6.8g 3.9g 1.1g
27(土)	豚丼 みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ) お茶 いもけんぴ	豚もも肉,わかめ(乾燥)	五分搗米,系こんにやく,三温糖	玉ねぎ,人参,青ねぎ,キャベツ,えのきたけ	だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	371kcal 13.2g 6.0g 1.2g

月平均栄養価 エネルギー 535kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.8g

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・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、いよかん、デコボン、オレンジなど))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。)