

令和4年9月分 献立表



摂津市立認定こども園

日付	10時のおやつ 1才～2才児のみ	献立名	3時のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの
1 木	牛乳 ベビースティック	肉うどん 大豆の磯煮	牛乳 ごまラスク	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお・昆布),ひじき,鶏もも皮なし,大豆(国産)ゆで	ベビースティック,うどん,砂糖,サラダ油,こんにやく(板),食パン,バター,ごま	にんじん,たまねぎ,生しいたけ,ねぎ,いんげん
2 金	牛乳 あられ	ご飯 鮭のチーズ焼き 味噌汁	牛乳 北海道ミルクパン	牛乳(飲用),鮭,ピザ用チーズ,豆腐,だし(かつお・昆布),みそ	あられ,米,北海道ミルクパン	いんげん,かぼちゃ,だいこん,にんじん,ねぎ
3 土	牛乳 むらさき芋せんべい	中華丼 コアコアプラス	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚肉,ムキエビ,コアコアプラス	むらさきいもせんべい,米,ごま油,片栗粉	干しいたけ,にんじん,キャベツ,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜
5 月	牛乳 ミレービスケット	ご飯 ごぼうの煮物 味噌汁	牛乳 梨 あまからせん	牛乳(飲用),豚肉,大豆(国産)ゆで,だし(かつお・昆布),豆腐,みそ	ミレービスケット,米,サラダ油,砂糖,あまからせん	ごぼう,にんじん,いんげん,こまつな,だいこん,なし
6 火	牛乳 ウエハース	テーブルロール 南瓜シチュー 甘酢和え	牛乳 カントリークッキー	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,牛乳,貝柱水煮,卵	ウエハース,テーブルロール,じゃがいも,上新粉,バター,砂糖,ごま,ホットケーキミックス,小麦粉,黒ごま	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,キャベツ
7 水	牛乳 全粒粉クラッカー	ハヤシライス ほうれん草とコーンの和え物	牛乳 帽子パン	牛乳(飲用),牛肉もも,まぐろ水煮,卵,牛乳	全粒粉クラッカー,米,じゃがいも,サラダ油,ハヤシルウ,ホールコーン,砂糖,ごま,テーブルロール,バター,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ほうれん草,緑豆もやし
8 木	牛乳 ヘム鉄えびせん	コーンラーメン かぼちゃの磯煮	牛乳 りんご ベジかりん	牛乳(飲用),豚肉,ムキエビ,ひじき,だし(かつお・昆布)	ヘム鉄入りえびせん,中華めん(ゆで),ホールコーン,ごま油,砂糖,サラダ油,ベジかりん	たまねぎ,にんじん,生しいたけ,ねぎ,かぼちゃ,りんご
9 金	牛乳 ノンフライミレー	吹き寄せおこわ・里芋の煮物 お月見汁 十五夜デザート	牛乳 お月見団子	牛乳(飲用),ムキエビ,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),湯葉(干し),みそ	ノンフライミレー,米,米・もち米,里芋(冷凍),砂糖,白玉麩,白玉粉,団子の粉,黒砂糖	しめじ,にんじん,いんげん,だいこん,こまつな,かぼちゃ(冷凍)
10 土	牛乳 ベビースティック	豚きのこ丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚肉	ベビースティック,米,糸こんにやく,砂糖,サラダ油	干しいたけ,しめじ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,やさいゼリー
12 月	牛乳 かぼちゃのポーロ	ご飯 肉じゃが 味噌汁	牛乳 梨 プチスティック	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお・昆布),豆腐,カットわかめ,みそ	かぼちゃのポーロ,米,じゃがいも,サラダ油,砂糖,プチスティック	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,なす,こまつな,なし
13 火	牛乳 昆布おかき	黒糖ロール・レース'ンラウンド' 鮭のカレーマリネ・鶏のカレー揚げ コーンスープ,りんごゼリー・ももゼリー	牛乳 ふかし芋	牛乳(飲用),鮭,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布)	昆布おかき,黒糖ロール,レース'ンラウンド,片栗粉,サラダ油,砂糖,ホールコーン,さつまいも	グリーンアスパラガス,緑豆もやし,にんじん,干しいたけ,チンゲンサイ,国産りんごゼリー,国産ももゼリー
14 水	牛乳 むらさき芋せんべい	きんぴらごはん 豆乳入り味噌汁	牛乳 ちぢみ	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお・昆布),豆腐,豆乳,みそ,卵,貝柱水煮,みそ(米)赤色辛みそ	むらさきいもせんべい,米,糸こんにやく,砂糖,ごま油,小麦粉,サラダ油	ごぼう,にんじん,グリーンピース,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,にら
15 木	牛乳 さんかくおむすびのおせんべい	お子様ランチ 春雨スープ アシドミルク	オレンジジュース お誕生ケーキ(なつみかん)	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,えびフライ(冷凍),アシドミルクplus(65ml),湯葉(干し),貝柱水,だし(かつお・昆布),卵,牛乳	米,サラダ油,はるさめ,ホットケーキミックス,バター	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,グリーンアスパラガス,しめじ,にら,オレンジジュース,なつみかん(缶詰)

※食材の入荷の関係によりメニューや食材が変更になることがあります。

令和4年9月分 献立表



摂津市立認定こども園

日付	10時のおやつ 1才～2才児のみ	献立名	3時のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの
16 金	牛乳 あられ	ご飯 カレーの味噌焼き すまし汁	牛乳 りんご ミニのりすけ	牛乳(飲用), カレイ, みそ, 豆腐, カット わかめ, だし(かつお・昆布)	あられ, 米, 砂糖, ミニのりすけ	土生姜, いんげん, にんじん, たま ねぎ, ほうれんそう, りんご
17 土	牛乳 むらさき芋せんべい	中華丼 コアコアプラス	牛乳 お菓子	牛乳(飲用), 豚肉, ムキエビ, コアコア プラス	むらさきいもせんべい, 米, ごま 油, 片栗粉	干しいたけ, にんじん, キャベツ, ピーマン, たけのこ水煮, 土生姜
20 火	牛乳 ウエハース	テーブルロール 南瓜シチュー 甘酢和え	牛乳 カントリークッキー	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, 牛乳, 貝 柱水煮, 卵	ウエハース, テーブルロール, じゃが いも, 上新粉, バター, 砂糖, ごま, ホッ トケーキミックス, 小麦粉, 黒ごま	かぼちゃ, にんじん, たまねぎ, グ リンピース, キャベツ
21 水	牛乳 全粒粉クラッカー	ハヤシライス ほうれん草とコーンの和え物	牛乳 帽子パン	牛乳(飲用), 牛肉もも, まぐろ水煮, 卵, 牛乳	全粒粉クラッカー, 米, じゃがいも, サラダ油, ハヤシルウ, ホールコーン, 砂糖, ごま, テーブルロール, バター, ホットケーキミックス	にんじん, たまねぎ, グリンピー ス, ほうれんそう, 緑豆もやし
22 木	牛乳 ベビースティック	肉うどん 大豆の磯煮	牛乳 ごまラスク	牛乳(飲用), 牛肉もも, だし(かつお・ 昆布), ひじき, 鶏もも皮なし, 大豆(国 産) ゆで	ベビースティック, うどん, 砂糖, サ ラダ油, こんにゃく(板), 食パン, バ ター, ごま	にんじん, たまねぎ, 生しいたけ, ねぎ, いんげん
24 土	牛乳 さんかくおむすびのおせんべい	豚きのこ丼 ミニゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用), 豚肉	米, 糸こんにゃく, 砂糖, サラダ油	干しいたけ, しめじ, にんじん, た まねぎ, グリンピース, 一口ゼリー
26 月	牛乳 かぼちゃのポーロ	ご飯 肉じゃが 味噌汁	牛乳 梨 プチスティック	牛乳(飲用), 牛肉もも, だし(かつお・ 昆布), 豆腐, カットわかめ, みそ	かぼちゃのポーロ, 米, じゃがい も, サラダ油, 砂糖, プチスティック	にんじん, たまねぎ, グリンピー ス, なす, こまつな, なし
27 火	牛乳 昆布おかき	食パン カレーのトマトソース もやしスープ	牛乳 きな粉団子	牛乳(飲用), カレイ, だし(かつお・昆 布), きなこ	昆布おかき, 食パン, 片栗粉, サラ ダ油, ハヤシルウ, 砂糖, 白玉粉, 団子の粉	トマト, たまねぎ, にんにく, パセリ, にんじん, 緑豆もやし, 生しいた け, チンゲンサイ
28 水	牛乳 むらさき芋せんべい	きんぴらごはん 豆乳入り味噌汁	牛乳 ちぢみ	牛乳(飲用), 牛肉もも, だし(かつお・ 昆布), 豆腐, 豆乳, みそ, 卵, 貝柱水煮, みそ(米) 赤色辛みそ	むらさきいもせんべい, 米, 糸こんに ゃく, 砂糖, ごま油, 小麦粉, サラ ダ油	ごぼう, にんじん, グリンピース, キャベツ, たまねぎ, ねぎ, いら ダ油
29 木	牛乳 ヘム鉄えびせん	コーンラーメン かぼちゃの磯煮	牛乳 ツナトースト	牛乳(飲用), 豚肉, ムキエビ, ひじき, だし(かつお・昆布), まぐろ水煮, 卵	ヘム鉄入りえびせん, 中華めん (ゆで), ホールコーン, ごま油, 砂 糖, サラダ油, 食パン, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん, 生しいたけ, ねぎ, かぼちゃ
30 金	牛乳 あられ	ご飯 カレーの味噌焼き すまし汁	牛乳 りんご ミニのりすけ	牛乳(飲用), カレイ, みそ, 豆腐, カット わかめ, だし(かつお・昆布)	あられ, 米, 砂糖, ミニのりすけ	土生姜, いんげん, にんじん, たま ねぎ, ほうれんそう, りんご

栄養給与量

1～2歳児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値	492	19.0	15.7	314	2.2	243	0.27	0.43	30	4.5	1.6
基準値	475	15～24	10～15	225	2.3	200	0.25	0.33	20	3.5	1.5
3～5歳児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値	547	21.2	16.5	308	2.4	255	0.31	0.45	31	5.1	1.8
基準値	520	17～26	12～18	240	2.2	180	0.28	0.32	20	3.2	1.4

選択昼食について

選択昼食では献立を2種類用意しており、こどもたちが自分でどちらかを選択します。

3～5歳が対象です。今月は、13日(火)です。

1～2歳は黒糖ロール、鮭のカレーマリネ、コーンスープ、ゼリーです。

※食材の入荷の関係によりメニューや食材が変更になることがあります。