令和5年4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	土	牛乳 むらさき芋せんべい	中華丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,豚もも,ムキエビ,ヨーグルト	むらさきいもせんべい,米,ごま油,片栗粉	干ししいたけ,にんじん,はくさい,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜
3	月	牛乳 ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ	牛丼 味噌汁	牛乳 オランダワッフル きかん棒	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	ミレービスケット,米,サラダ油,糸こんにゃく,砂糖,里芋（冷凍）,オランダワッフル	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう,キャベツ
4	火	牛乳 全粒粉クラッカー	カレーライス ザコ和え	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,ちりめんじゃこ,卵,牛乳,きなこ	全粒粉クラッカー,米,じゃがいも,サラダ油,白ごま,砂糖,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,グリンピース,緑豆もやし,ほうれんそう
5	水	牛乳 昆布おかき	アスパラご飯 キャベツと鶏肉の煮込みスープ	牛乳 かぼちゃロール	牛乳（飲用）,ムキエビ,鶏もも皮なし	昆布おかき,米,バター,サラダ油,かぼちゃロール	グリーンアスパラガス,にんじん,キャベツ,トマト,たまねぎ,グリンピース
6	木	牛乳 むらさき芋せんべい	肉うどん 炒めなます	牛乳 アップルトースト	牛乳（飲用）,牛肉もも,だし(かつお･昆布),ちりめんじゃこ	むらさきいもせんべい,うどん,砂糖,サラダ油,白ごま,食パン,バター	にんじん,たまねぎ,生しいたけ,ねぎ,だいこん,りんご（缶詰）
7	金	牛乳 さんかくおむすびのおせんべい	ご飯 ゴマ焼きサクサク 味噌汁	牛乳 オレンジ 鉄入りたっぷりしらすくん	牛乳（飲用）,鮭,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,マヨネーズ,パン粉,白ごま,里芋（冷凍）,鉄入りたっぷりしらすくん	いんげん,だいこん,にんじん,ねぎ,オレンジ
8	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	鶏丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし	ベビースティック,米,砂糖,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ,国産やさいゼリー
10	月	牛乳 かぼちゃのボーロ	ご飯 新じゃが芋の煮物 味噌汁	牛乳 りんご カルテツいわしおかき	牛乳（飲用）,豚もも,だし(かつお･昆布),豆腐,油揚げ,カットわかめ,みそ	かぼちゃのボーロ,米,じゃがいも,砂糖,サラダ油,カルテツいわしおかき	たまねぎ,にんじん,いんげん,土生姜,緑豆もやし,こまつな,キャベツ,りんご
11	火	牛乳 ウエハース	豆乳ﾛｰﾙ･ほうれん草ﾛｰﾙ カレイのから揚げ･竜田揚げ レタスのスープ,りんごゼリー･みかんゼリー	牛乳 ふかし芋	牛乳（飲用）,カレイ,鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布)	ウエハース,豆乳ロール,ほうれん草ロール,片栗粉,サラダ油,ホールコーン,さつまいも	ブロッコリー,土生姜,レタス,たまねぎ,トマト,にら,干ししいたけ,国産りんごゼリー,国産みかんゼリー
12	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	筍の炊込みご飯 すまし汁	牛乳 ピザトースト	牛乳（飲用）,出し昆布,鶏もも皮なし,油揚げ,湯葉（干し）,だし(かつお･昆布),ピザ用チーズ,まぐろ水煮	ベビースティック,米,砂糖,食パン	たけのこ水煮,にんじん,いんげん,たまねぎ,だいこん,こまつな,ピーマン
13	木	牛乳 むらさき芋せんべい	五目ラーメン 切干大根の炒め煮	牛乳 フライドポテト	牛乳（飲用）,豚もも,ムキエビ,油揚げ,だし(かつお･昆布)	むらさきいもせんべい,中華めん(ゆで),サラダ油,砂糖,じゃがいも	にんじん,たけのこ水煮,たまねぎ,ピーマン,切り干し大根,いんげん
14	金	牛乳 あられ	ご飯 カレイのかば焼き かき玉汁	牛乳 オレンジ ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳（飲用）,カレイ,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	あられ,米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ミレービスケット	土生姜,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,オレンジ
15	土	牛乳 むらさき芋せんべい	中華丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,豚もも,ムキエビ,ヨーグルト	むらさきいもせんべい,米,ごま油,片栗粉	干ししいたけ,にんじん,はくさい,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜
17	月	牛乳 ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ	ご飯 切干大根と大豆の煮物 味噌汁	牛乳 りんご オランダワッフル	牛乳（飲用）,大豆(ゆで),鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布),豆腐,油揚げ,カットわかめ,みそ	ミレービスケット,米,砂糖,オランダワッフル	切り干し大根,にんじん,いんげん,緑豆もやし,はくさい,ねぎ,りんご

※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5年4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
18	火	牛乳 昆布おかき	食パン キャベツのシャキシャキバーグ コーンスープ	牛乳 アップルトースト	牛乳（飲用）,豚ひき肉,だし(かつお･昆布）	昆布おかき,食パン,砂糖,片栗粉,ホールコーン,バター	キャベツ,生しいたけ,ブロッコリー,緑豆もやし,にんじん,チンゲンサイ,干ししいたけ,りんご（缶詰）
19	水	牛乳 全粒粉クラッカー	カレーライス ザコ和え	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,ちりめんじゃこ,卵,牛乳,きなこ	全粒粉クラッカー,米,じゃがいも,サラダ油,白ごま,砂糖,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,グリンピース,緑豆もやし,ほうれんそう
20	木	牛乳 むらさき芋せんべい	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（りんご）	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	むらさきいもせんべい,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,グリンピース,ブロッコリー,しめじ,にら,オレンジジュース,りんご（缶詰）
21	金	牛乳 さんかくおむすびのおせんべい	ご飯 ゴマ焼きサクサク 味噌汁	牛乳 オレンジ 鉄入りたっぷりしらすくん	牛乳（飲用）,鮭,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,マヨネーズ,パン粉,白ごま,里芋（冷凍）,鉄入りたっぷりしらすくん	いんげん,だいこん,にんじん,ねぎ,オレンジ
22	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	鶏丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし	ベビースティック,米,砂糖,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ,国産やさいゼリー
24	月	牛乳 かぼちゃのボーロ	ご飯 新じゃが芋の煮物 味噌汁	牛乳 りんご カルテツいわしおかき	牛乳（飲用）,豚もも,だし(かつお･昆布),豆腐,油揚げ,カットわかめ,みそ	かぼちゃのボーロ,米,じゃがいも,砂糖,サラダ油,カルテツいわしおかき	たまねぎ,にんじん,いんげん,土生姜,緑豆もやし,こまつな,キャベツ,りんご
25	火	牛乳 ウエハース	バターロール 豆乳チャウダー ひじきサラダ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,みそ,豆乳,ひじき,まぐろ水煮	ウエハース,丸バターロール,じゃがいも,ホールコーン,バター,砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,しめじ,ほうれんそう,にんにく,キャベツ,いちご
26	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	筍の炊込みご飯 すまし汁	牛乳 ピザトースト	牛乳（飲用）,出し昆布,鶏もも皮なし,油揚げ,湯葉（干し）,だし(かつお･昆布),ピザ用チーズ,まぐろ水煮	ベビースティック,米,砂糖,食パン	たけのこ水煮,にんじん,いんげん,たまねぎ,だいこん,こまつな,ピーマン
27	木	牛乳 むらさき芋せんべい	こいのぼりピラフ 若竹汁	牛乳 ちまき※ ※3歳未満児：お菓子2種	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,えびフライ,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布）	むらさきいもせんべい,米,ホールコーン,サラダ油,ちまき	にんじん,たまねぎ,グリンピース,グリーンアスパラガス,たけのこ水煮,ほうれんそう
28	金	牛乳 あられ	ご飯 カレイのかば焼き かき玉汁	牛乳 オレンジ ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ	牛乳（飲用）,カレイ,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布）	あられ,米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ミレービスケット	土生姜,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,オレンジ

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	476	19.0	14.9	300	2.2	230	0.28	0.43	39	4.2	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	535	21.3	15.8	296	2.5	249	0.31	0.46	44	4.9	1.7
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、11日（火）です。

１～２歳は豆乳ロール、カレイのから揚げ、レタスのスープ、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。