令和5年5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	月	牛乳 ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ	ご飯 五目きんぴら 豚汁	牛乳 りんご きなこ棒	牛乳(飲用),だし汁(かつお･昆布),豚もも,みそ,だし(かつお･昆布)	ミレービスケット,米,糸こんにゃく,サラダ油,白ごま,里芋(冷凍),きなこ棒	ごぼう,にんじん,ピーマン,れんこん,だいこん,はくさい,ねぎ,りんご
2	火	牛乳 昆布おかき	食パン ツナのカレーグラタン レタスのスープ	牛乳 かぼちゃロール	牛乳(飲用),まぐろ水煮,牛乳,ピザ用チーズ,だし(かつお･昆布)	昆布おかき,食パン,マカロニ,サラダ油,ホールコーン,かぼちゃロール	たまねぎ,レタス,にんじん,トマト,にら
6	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ツナカレー ミニゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),まぐろ水煮	ベビースティック,米,じゃがいも,サラダ油	たまねぎ,にんじん,一口ゼリー
8	月	牛乳 かぼちゃのボーロ	ご飯 えんどう豆の卵とじ 味噌汁	牛乳 りんご 豆花クッキー	牛乳(飲用),卵,高野豆腐,豚もも,だし(かつお･昆布),カットわかめ,みそ	かぼちゃのボーロ,米,砂糖,里芋(冷凍),豆花クッキー	にんじん,えんどう豆,干ししいたけ,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,りんご
9	火	牛乳 ウエハース	ﾁｷﾝﾗｲｽ･ｶﾚｰﾋﾟﾗﾌ ひらひらスープ みかんゼリー･ももゼリー	牛乳 ふかし芋	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,豚もも,湯葉(干し),カットわかめ	ウエハース,米,さつまいも	にんじん,たまねぎ,グリンピース,グリーンアスパラガス,レタス,トマト,国産みかんゼリー,国産ももゼリー
10	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ふきご飯 豆乳入り味噌汁	牛乳 りんご蒸しケーキ	牛乳(飲用),出し昆布,鶏もも皮なし,油揚げ,だし(かつお･昆布),豆乳,みそ	ベビースティック,米,砂糖,里芋(冷凍),ホットケーキミックス	にんじん,ふき,キャベツ,えのきたけ,ねぎ,りんご飲料･果汁100%,レーズン
11	木	牛乳 むらさき芋せんべい	味噌ラーメン 切干大根のごま和え	牛乳 草もち	牛乳(飲用),豚ひき肉,みそ,ちりめんじゃこ,だし(かつお･昆布),きなこ	むらさきいもせんべい,中華めん(ゆで),白ごま,ごま油,砂糖,白玉粉,団子粉	キャベツ,緑豆もやし,にんじん,ねぎ,切り干し大根,こまつな,しゅんぎく
12	金	牛乳 あられ	ご飯 カレイの照り焼き 味噌汁	牛乳 あまなつ きなこせんべい	牛乳(飲用),カレイ,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,砂糖,里芋(冷凍),きなこせんべい	キャベツ,たまねぎ,ほうれんそう,切り干し大根,なつみかん
13	土	牛乳 むらさき芋せんべい	ひじき入りﾏｰﾎﾞｰ丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),ひじき,豆腐,豚ひき肉,みそ	むらさきいもせんべい,米,片栗粉,砂糖,サラダ油	たけのこ水煮,ねぎ,たまねぎ,にんじん,土生姜,国産やさいゼリー
15	月	牛乳 ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ	ご飯 ひじきと豚肉の炒め物 味噌汁	牛乳 りんご オランダワッフル	牛乳(飲用),豚もも,ひじき,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	ミレービスケット,米,サラダ油,砂糖,ごま油,里芋(冷凍),オランダワッフル	こまつな,にんじん,たまねぎ,ねぎ,だいこん,緑豆もやし,りんご
16	火	牛乳 昆布おかき	食パン 白身魚のバーベキューソース もやしスープ	牛乳 ｶﾝﾄﾘｰｸｯｷｰ	牛乳(飲用),カレイ,だし(かつお･昆布),卵,牛乳	昆布おかき,食パン,片栗粉,サラダ油,砂糖,ホットケーキミックス,バター,小麦粉,黒ごま	にんにく,土生姜,ねぎ,グリーンアスパラガス,緑豆もやし,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,生しいたけ
17	水	牛乳 全粒粉クラッカー	鶏ごぼうご飯 味噌汁	牛乳 ヨーグルトトースト	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ,ヨーグルト	全粒粉クラッカー,米,サラダ油,砂糖,食パン,マヨネーズ	にんじん,ごぼう,いんげん,キャベツ,たまねぎ,ねぎ
18	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(もも)	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,白桃(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5年5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
19	金	牛乳 さんかくおむすびのおせんべい	ご飯 白身魚の香味揚げ かき玉汁	牛乳 あまなつ プチスティック	牛乳（飲用）,カレイ,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	米,片栗粉,サラダ油,砂糖,プチスティック	土生姜,グリーンアスパラガス,たまねぎ,にんじん,こまつな,なつみかん
20	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	鶏肉の照り焼き丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,ヨーグルト	ベビースティック,米,白ごま,サラダ油,砂糖,片栗粉	土生姜,たまねぎ,ねぎ
22	月	牛乳 かぼちゃのボーロ	ご飯 えんどう豆の卵とじ 味噌汁	牛乳 りんご 豆花クッキー	牛乳（飲用）,卵,高野豆腐,豚もも,だし(かつお･昆布),カットわかめ,みそ	かぼちゃのボーロ,米,砂糖,里芋（冷凍）,豆花クッキー	にんじん,えんどう豆,干ししいたけ,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,りんご
23	火	牛乳 昆布おかき	食パン ツナのカレーグラタン レタスのスープ	牛乳 ドーナツ	牛乳（飲用）,まぐろ水煮,牛乳,ピザ用チーズ,だし(かつお･昆布)	昆布おかき,食パン,マカロニ,サラダ油,ホールコーン,ホットケーキミックス	たまねぎ,レタス,にんじん,トマト,にら
24	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	カレーライス 甘酢和え	牛乳 りんご蒸しケーキ	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,貝柱水煮	ベビースティック,米,じゃがいも,サラダ油,砂糖,白ごま,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,グリンピース,キャベツ,りんご飲料･果汁100%,レーズン
25	木	牛乳 むらさき芋せんべい	味噌ラーメン 切干大根のごま和え	牛乳 草もち	牛乳（飲用）,豚ひき肉,みそ,ちりめんじゃこ,だし(かつお･昆布),きなこ	むらさきいもせんべい,中華めん(ゆで),白ごま,ごま油,砂糖,白玉粉,団子粉	キャベツ,緑豆もやし,にんじん,ねぎ,切り干し大根,こまつな,しゅんぎく
26	金	牛乳 あられ	ご飯 カレイの照り焼き 味噌汁	牛乳 あまなつ きなこせんべい	牛乳（飲用）,カレイ,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,砂糖,里芋（冷凍）,きなこせんべい	キャベツ,たまねぎ,ほうれんそう,切り干し大根,なつみかん
27	土	牛乳 むらさき芋せんべい	ひじき入りﾏｰﾎﾞｰ丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,ひじき,豆腐,豚ひき肉,みそ	むらさきいもせんべい,米,片栗粉,砂糖,サラダ油	たけのこ水煮,ねぎ,たまねぎ,にんじん,土生姜,国産やさいゼリー
29	月	牛乳 ﾐﾚｰﾋﾞｽｹｯﾄ	ご飯 ひじきと豚肉の炒め物 味噌汁	牛乳 りんご オランダワッフル	牛乳（飲用）,豚もも,ひじき,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	ミレービスケット,米,サラダ油,砂糖,ごま油,里芋（冷凍）,オランダワッフル	こまつな,にんじん,たまねぎ,ねぎ,だいこん,緑豆もやし,りんご
30	火	牛乳 昆布おかき	食パン 白身魚のバーベキューソース もやしスープ	牛乳 ｶﾝﾄﾘｰｸｯｷｰ	牛乳（飲用）,カレイ,だし(かつお･昆布),卵,牛乳	昆布おかき,食パン,片栗粉,サラダ油,砂糖,ホットケーキミックス,バター,小麦粉,黒ごま	にんにく,土生姜,ねぎ,グリーンアスパラガス,緑豆もやし,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,生し
31	水	牛乳 全粒粉クラッカー	鶏ごぼうご飯 味噌汁	牛乳 ヨーグルトトースト	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ,ヨーグルト	全粒粉クラッカー,米,サラダ油,砂糖,食パン,マヨネーズ	にんじん,ごぼう,いんげん,キャベツ,たまねぎ,ねぎ

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	477	18.2	14.6	296	2.1	201	0.28	0.42	36	3.9	1.9
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	533	20.1	15.4	291	2.4	212	0.32	0.44	40	4.6	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、9日（火）です。

１～２歳はチキンライス、ひらひらスープ、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。