令和5年6月分　献立表

摂津市立認定こども園（短時間部）

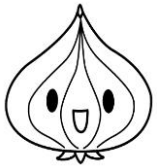
日付		献　立　名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの
1	木	ワカメうどん 煮びたし	カットわかめ,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),まぐろ・油漬け缶詰	うどん,砂糖	にんじん,ねぎ,たまねぎ,キャベツ
2	金	ご飯 白身魚のバーベキューソース 味噌汁	カレイ,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ	米,片栗粉,サラダ油,砂糖,里芋（冷凍）	にんにく,土生姜,ねぎ,グリーンアスパラガス,だいこん,にんじん
3	土	豚ニラ丼 ヨーグルト	豚もも,ヨーグルト	米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,にら,ごぼう
5	月	ご飯 野菜の磯煮 味噌汁	ひじき,豚もも,大豆(ゆで),だし(かつお・昆布),豆腐,カットわかめ,みそ	米,砂糖,サラダ油	にんじん,たまねぎ,いんげん,とうがん,こまつな
6	火	食パン 鶏肉のマーマレード煮 貝柱スープ	鶏もも皮なし,貝柱水煮,湯葉（干し）,豆腐,だし(かつお・昆布）	食パン,マーマレード(ｵﾚﾝｼﾞ),サラダ油	たまねぎ,にんじん,生しいたけ,チンゲンサイ
7	水	中華風炊込みご飯 かき玉汁	豚もも,ムキエビ,卵,カットわかめ,だし(かつお・昆布）	米,砂糖,ごま油	にんじん,干ししいたけ,たけのこ水煮,いんげん,土生姜,たまねぎ,ねぎ
8	木	塩ラーメン 切干大根のごま和え	豚もも,ちりめんじゃこ,だし(かつお・昆布）	中華めん(ゆで),サラダ油,白ごま,砂糖	たまねぎ,キャベツ,にんじん,チンゲンサイ,切り干し大根,こまつな
9	金	ご飯 魚のから揚げﾈｷﾞｿｰｽ すまし汁	カレイ,豆腐,湯葉（干し）,だし(かつお・昆布）	米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ごま油	土生姜,ねぎ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう
10	土	牛丼 国産野菜ゼリー	牛肉もも,だし(かつお・昆布）	米,サラダ油,糸こんにゃく,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう,国産やさいゼリー
12	月	ご飯 ピーマンと豚肉のきんぴら 味噌汁	豚もも,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ	米,糸こんにゃく,白ごま,砂糖,ごま油,サラダ油,里芋（冷凍）,プチスティック	ピーマン,ごぼう,にんじん,たまねぎ,だいこん
13	火	豆乳ﾛｰﾙ・黒ごまﾛｰﾙ カレイ・鶏肉の南蛮漬 ひらひらスープゼリー・ももゼリー	カレイ,鶏もも皮なし,豚もも,湯葉（干し）,カットわかめ	豆乳ロール,黒ごまロール,片栗粉,サラダ油,砂糖	土生姜,キャベツ,にんじん,ピーマン,レタス,トマト,国産りんごゼリー,国産ももゼリー
14	水	お子様ランチ 春雨スープ アシドミルク	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）,貝柱水煮, だし(かつお・昆布）	米,サラダ油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,グリンピース,いんげん,しめじ,にら
15	木	ワカメうどん 煮びたし	カットわかめ,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),まぐろ・油漬け缶詰	うどん,砂糖	にんじん,ねぎ,たまねぎ,キャベツ
16	金	ご飯 白身魚のバーベキューソース 味噌汁	カレイ,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ	米,片栗粉,サラダ油,砂糖,里芋（冷凍）	にんにく,土生姜,ねぎ,グリーンアスパラガス,だいこん,にんじん

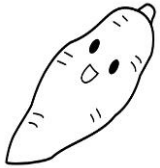
※食材の入荷の関係によりメニューや食材が変更になることがあります。

令和5年6月分　献立表

摂津市立認定こども園（短時間部）

日付		献　立　名	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
17	土	豚ニラ丼 ヨーグルト	豚もも,ヨーグルト	米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,にら,ごぼう
19	月	ご飯 鮭のカレーマリネ しめじスープ	鮭,カットわかめ,だし(かつお・昆布)	米,片栗粉,サラダ油,砂糖,里芋（冷凍）	グリーンアスパラガス,にんじん,しめじ,ほうれんそう
20	火	救給カレー 甘酢和え	ちりめんじゃこ	救給カレー,白ごま,砂糖	緑豆もやし,にんじん
21	水	中華風炊込みご飯 かき玉汁	豚もも,ムキエビ,卵,カットわかめ,だし(かつお・昆布)	米,砂糖,ごま油	にんじん,干ししいたけ,たけのこ水煮,いんげん,土生姜,たまねぎ,ねぎ
22	木	塩ラーメン 切干大根のごま和え	豚もも,ちりめんじゃこ,だし(かつお・昆布)	中華めん(ゆで),サラダ油,白ごま,砂糖	たまねぎ,キャベツ,にんじん,チンゲンサイ,切り干し大根,こまつな
23	金	ご飯 魚のから揚げﾈｷﾞｿｰｽ すまし汁	カレイ,豆腐,湯葉（干し）,だし(かつお・昆布)	米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ごま油	土生姜,ねぎ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう
24	土	牛丼 国産野菜ゼリー	牛肉もも,だし(かつお・昆布)	米,サラダ油,糸こんにゃく,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう,国産やさいゼリー
26	月	ご飯 ピーマンと豚肉のきんぴら 味噌汁	豚もも,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ	米,糸こんにゃく,白ごま,砂糖,ごま油,サラダ油,里芋（冷凍）	ピーマン,ごぼう,にんじん,たまねぎ,だいこん
27	火	食パン 鶏肉のマーマレード煮 貝柱スープ	鶏もも皮なし,貝柱水煮,湯葉（干し）,豆腐,だし(かつお・昆布)	食パン,マーマレード(ｵﾚﾝｼﾞ),サラダ油	たまねぎ,にんじん,生しいたけ,チンゲンサイ,キャベツ,ピーマン
28	水	ハヤシライス ほうれん草とコーンの和え物	牛肉もも,まぐろ水煮	米,じゃがいも,ハヤシルウ,サラダ油,ホールコーン,砂糖,白ごま	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
29	木	親子うどん かぼちゃの磯煮	鶏もも皮なし,卵,だし(かつお・昆布),ひじき	うどん,砂糖,サラダ油	にんじん,たまねぎ,生しいたけ,ねぎ,かぼちゃ
30	金	ご飯 カレイの味噌焼き・ごま和え すまし汁	カレイ,みそ,豆腐,だし(かつお・昆布)	米,砂糖,白ごま	土生姜,いんげん,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,ねぎ





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歳は豆乳ロール、カレイの南蛮漬け、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。