令和5年6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 むらさき芋せんべい	ワカメうどん 煮びたし	牛乳 きな粉団子	牛乳(飲用),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,きなこ	むらさきいもせんべい,うどん,砂糖,白玉粉,団子粉	にんじん,ねぎ,たまねぎ,キャベツ
2	金	牛乳 あられ	ご飯 白身魚のバーベキューソース 味噌汁	牛乳 かぼちゃロール	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,片栗粉,サラダ油,砂糖,里芋(冷凍),かぼちゃロール	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	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	豚ニラ丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),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	牛乳 昆布おかき	ご飯 野菜の磯煮 味噌汁	牛乳 メロン オランダワッフル	牛乳(飲用),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,オランダワッフル	にんじん,たまねぎ,いんげん,とうがん,こまつな,メロン
6	火	牛乳 ウエハース	食パン 鶏肉のマーマレード煮 貝柱スープ	牛乳 ミニ焼きそば	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,貝柱水煮,湯葉(干し),豆腐,だし(かつお・昆布),豚もも,青のり	食パン,マーマレード(ｵﾚﾝｼﾞ),サラダ油,中華めん(ゆで)	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
7	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	中華風炊込みご飯 かき玉汁	牛乳 帽子パン	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,卵,カットわかめ,だし(かつお・昆布),牛乳	米,砂糖,ごま油,丸バターロール,バター,ホットケーキミックス	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	牛乳 むらさき芋せんべい	塩ラーメン 切干大根のごま和え	牛乳 南瓜ボール	牛乳(飲用),豚もも,ちりめんじゃこ,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,白ごま,砂糖,ホットケーキミックス	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,かぼちゃ(冷凍)
9	金	牛乳 あられ	ご飯 魚のから揚げﾈｷﾞｿｰｽ すまし汁	牛乳 りんご ふんわりきなこロール	牛乳(飲用),カレイ,豆腐,湯葉(干し),だし(かつお・昆布)	あられ,米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ごま油,ふんわりきなこロール	土生姜,ねぎ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,りんご
10	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	牛丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),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	牛乳 昆布おかき	ご飯 ピーマンと豚肉のきんぴら 味噌汁	牛乳 メロン プチスティック	牛乳(飲用),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,メロン
13	火	牛乳 ウエハース	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,りんごゼリー・ももゼリー	牛乳 りんご蒸しケーキ	牛乳(飲用),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,ホットケーキミックス	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,りんご飲
14	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	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,グリンピース,いんげん,しめじ,にら,オレンジジュース,夏みかん(缶詰)
15	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ワカメうどん 煮びたし	牛乳 きな粉団子	牛乳(飲用),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,きなこ	むらさきいもせんべい,うどん,砂糖,白玉粉,団子粉	にんじん,ねぎ,たまねぎ,キャベツ
16	金	牛乳 あられ	ご飯 白身魚のバーベキューソース 味噌汁	牛乳 りんご ﾍﾑ鉄えびせん	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,片栗粉,サラダ油,砂糖,里芋(冷凍),ﾍﾑ鉄入りえびせん	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,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6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
17	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	豚ニラ丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,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	牛乳 昆布おかき	ご飯 鮭のカレーマリネ しめじスープ	牛乳 メロン オランダワッフル	牛乳（飲用）,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）,オランダワッフル	グリーンアスパラガス,にんじん,しめじ,ほうれんそう,メロン
20	火	牛乳 ウエハース	救給カレー 甘酢和え	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳（飲用）,ちりめんじゃこ	救給カレー,白ごま,砂糖,黒砂糖,ホットケーキミックス	緑豆もやし,にんじん
21	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	中華風炊込みご飯 かき玉汁	牛乳 帽子パン	牛乳（飲用）,豚もも,ムキエビ,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布),牛乳	米,砂糖,ごま油,丸バターロール,バター,ホットケーキミックス	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	牛乳 むらさき芋せんべい	塩ラーメン 切干大根のごま和え	牛乳 南瓜ボール	牛乳（飲用）,豚もも,ちりめんじゃこ,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,白ごま,砂糖,ホットケーキミックス	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,かぼちゃ(冷凍）
23	金	牛乳 あられ	ご飯 魚のから揚げﾈｷﾞｿｰｽ すまし汁	牛乳 りんご ふんわりきなこロール	牛乳（飲用）,カレイ,豆腐,湯葉（干し）,だし(かつお･昆布）	あられ,米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ごま油,ふんわりきなこロール	土生姜,ねぎ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,りんご
24	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	牛丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,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	牛乳 昆布おかき	ご飯 ピーマンと豚肉のきんぴら 味噌汁	牛乳 メロン プチスティック	牛乳（飲用）,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,メロン
27	火	牛乳 ウエハース	食パン 鶏肉のマーマレード煮 貝柱スープ	牛乳 ミニ焼きそば	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,貝柱水煮,湯葉（干し）,豆腐,だし(かつお･昆布),豚もも,青のり	食パン,マーマレード(ｵﾚﾝｼﾞ),サラダ油,中華めん(ゆで)	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	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ハヤシライス ほうれん草とコーンの和え物	牛乳 ヨーグルト和え	牛乳（飲用）,牛肉もも,まぐろ水煮,ヨーグルト	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,みかん（缶詰）,白桃（缶詰）
29	木	牛乳 むらさき芋せんべい	親子うどん かぼちゃの磯煮	牛乳 和風ピザ	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,卵,だし(かつお･昆布),ひじき,ピザ用チーズ,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,食パン,白ごま	にんじん,たまねぎ,生しいたけ,ねぎ,かぼちゃ
30	金	牛乳 あられ	ご飯 カレイの味噌焼き･ごま和え すまし汁	牛乳 りんご ﾍﾑ鉄えびせん	牛乳（飲用）,カレイ,みそ,豆腐,だし(かつお･昆布）	あられ,米,砂糖,白ごま,ﾍﾑ鉄入りえびせん	土生姜,いんげん,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,ねぎ,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	470	18.4	14.1	295	2.1	191	0.27	0.43	29	3.3	1.5
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	525	20.8	15.6	284	2.5	219	0.31	0.46	32	4.2	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、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。