令和5年7月分　献立表

摂津市立認定こども園（短時間部）

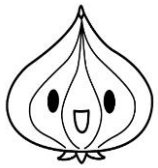
日付		献　立　名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの
1	土	中華丼 ヨーグルト	豚もも,ムキエビ,ヨーグルト	米,ごま油,片栗粉	干ししいたけ,にんじん,キャベツ,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜
3	月	ご飯 豚肉のマーボー風 味噌汁	豚もも,赤味噌,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,サラダ油,砂糖,片栗粉,ごま油,里芋（冷凍）	なす,にんじん,しめじ,にら,にんにく,ねぎ,だいこん,たまねぎ
4	火	食パン 鮭のｵﾆｵﾝｶﾞｰﾘｯｸ ワカメスープ	鮭,カットわかめ,豆腐,だし(かつお･昆布)	食パン,片栗粉,サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんにく,パセリ,土生姜,グリーンアスパラガス,にんじん,緑豆もやし,はくさい
5	水	夏野菜のカレー ザコ和え	鶏もも皮なし,ちりめんじゃこ	米,じゃがいも,白ごま,砂糖	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,トマト,ピーマン,なす,緑豆もやし,ほうれんそう
6	木	ちゃんぽん 冬瓜の煮物	豚もも,ムキエビ,貝柱水煮(ほぐし身),だし(かつお･昆布)	中華めん(ゆで),ごま油,砂糖	にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,生しいたけ,ピーマン,とうがん,土生姜
7	金	七夕寿司 お星様汁 七夕ゼリー	ちりめんじゃこ,高野豆腐,だし(かつお･昆布),湯葉（干し）	米,砂糖,ホールコーン,はるさめ	にんじん,ごぼう,干ししいたけ,いんげん,オクラ,えのきたけ,七夕ゼリー
8	土	小松菜としめじのあんかけ丼 国産野菜ゼリー	豚もも	米,ごま油,片栗粉	こまつな,しめじ,にんじん,国産やさいゼリー
10	月	ご飯 ごぼうの煮物 味噌汁	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,サラダ油,砂糖,里芋（冷凍）	ごぼう,にんじん,いんげん,キャベツ,ねぎ
11	火	豆乳ﾛｰﾙ･ほうれん草ﾛｰﾙ 磯辺揚げ･マリアナソース しめじスープ,りんごゼリー･みかんゼリー	カレイ,青のり,豚肉,だし(かつお･昆布)	豆乳ロール,ほうれん草ロール,片栗粉,サラダ油,砂糖	いんげん,土生姜,にんじん,緑豆もやし,しめじ,ほうれんそう,国産りんごゼリー,国産みかんゼリー
12	水	きんぴらごはん 豆乳入り味噌汁	牛肉もも,だし(かつお･昆布),豆腐,豆乳,みそ	米,糸こんにゃく,砂糖,ごま油,サラダ油	にんじん,グリンピース,はくさい,えのきたけ,ねぎ
13	木	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,グリーンアスパラガス,しめじ,にら
14	金	ご飯 鮭の照焼･もやしとニラのナムル 味噌汁	鮭,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,砂糖,白ごま,ごま油,里芋（冷凍）	緑豆もやし,にんじん,にら,ほうれんそう
15	土	中華丼 ヨーグルト	豚もも,ムキエビ,ヨーグルト	米,ごま油,片栗粉	干ししいたけ,にんじん,キャベツ,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜
18	火	食パン 鮭のｵﾆｵﾝｶﾞｰﾘｯｸ ワカメスープ	鮭,カットわかめ,豆腐,だし(かつお･昆布)	食パン,片栗粉,サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんにく,パセリ,土生姜,グリーンアスパラガス,にんじん,緑豆もやし,はくさい

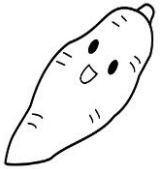
※食材の入荷の関係によりメニューや食材が変更になることがあります。

令和5年7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
19	水	夏野菜のカレー ザコ和え	鶏もも皮なし,ちりめんじゃこ	米,じゃがいも,白ごま,砂糖	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,トマト,ピーマン,なす,緑豆もやし,ほうれんそう
20	木	ちゃんぽん 冬瓜の煮物	豚もも,ムキエビ,貝柱水煮(ほぐし身),だし(かつお･昆布)	中華めん(ゆで),ごま油,砂糖	にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,生しいたけ,ピーマン,とうがん,土生姜
21	金	ご飯 カレイの磯辺揚げ 味噌汁	カレイ,青のり,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,小麦粉,サラダ油	いんげん,なす,たまねぎ,にんじん,こまつな
22	土	小松菜としめじのあんかけ丼 国産野菜ゼリー	豚もも	米,ごま油,片栗粉	こまつな,しめじ,にんじん,国産やさいゼリー
24	月	ご飯 ごぼうの煮物 味噌汁	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,サラダ油,砂糖,里芋（冷凍）	ごぼう,にんじん,いんげん,キャベツ,ねぎ
25	火	食パン トマトシチュー 甘酢和え	鶏もも皮なし,まぐろ水煮	食パン,サラダ油,片栗粉,じゃがいも,砂糖	土生姜,にんじん,たまねぎ,トマト,グリンピース,キャベツ
26	水	きんぴらごはん 豆乳入り味噌汁	牛肉もも,だし(かつお･昆布),豆腐,豆乳,みそ	米,糸こんにゃく,砂糖,ごま油,サラダ油	にんじん,グリンピース,はくさい,えのきたけ,ねぎ
27	木	肉うどん なすの炒め煮	牛肉もも,だし(かつお･昆布)	うどん,砂糖,サラダ油,白ごま	にんじん,たまねぎ,生しいたけ,ねぎ,なす
28	金	ご飯 鮭の照焼･もやしとニラのナムル 味噌汁	鮭,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,砂糖,白ごま,ごま油,里芋（冷凍）	緑豆もやし,にんじん,にら,ほうれんそう
29	土	鶏丼 ヨーグルト	鶏もも皮なし,ヨーグルト	米,砂糖,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ
31	月	ご飯 夏野菜の肉味噌炒め かき玉汁	豚もも,みそ,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	米,サラダ油,砂糖	たまねぎ,なす,オクラ,たけのこ水煮,土生姜,にんじん,こまつな





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、磯辺揚げ、しめじスープ、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。