令和5年7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 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	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	ベビースティック,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	牛乳 昆布おかき	ご飯 豚肉のマーボー風 味噌汁	牛乳 メロン 豆花クッキー	牛乳(飲用),豚もも,赤味噌,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ	昆布おかき,米,サラダ油,砂糖,片栗粉,ごま油,里芋(冷凍),豆花クッキー	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,メロン
4	火	牛乳 ウエハース	食パン 鮭のｵﾆｵﾝｶﾞｰﾘｯｸ ワカメスープ	牛乳 かぼちゃロール	牛乳(飲用),鮭,カットわかめ,豆腐,だし(かつお・昆布)	ウエハース,食パン,片栗粉,サラダ油,砂糖,かぼちゃロール	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	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	夏野菜のカレー ザコ和え	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ちりめんじゃこ,卵,牛乳	ベビースティック,米,じゃがいも,白ごま,砂糖,ホットケーキミックス,バター	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,かぼちゃ(冷凍)
6	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ちゃんぽん 冬瓜の煮物	牛乳 わらび餅	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,貝柱水煮(ほぐし身),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),ごま油,砂糖,わらびもち粉	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	牛乳 あられ	七夕寿司 お星様汁 七夕ゼリー	牛乳 星っこ 昆布おかき	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,高野豆腐,だし(かつお・昆布),湯葉(干し)	あられ,米,砂糖,ホールコーン,はるさめ,星っこ,昆布おかき	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	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	小松菜としめじのあんかけ丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも	ベビースティック,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	牛乳 昆布おかき	ご飯 ごぼうの煮物 味噌汁	牛乳 メロン オランダワッフル	牛乳(飲用),豚もも,大豆(ゆで),だし(かつお・昆布),豆腐,カットわかめ,みそ	昆布おかき,米,サラダ油,砂糖,里芋(冷凍),オランダワッフル	ごぼう,にんじん,いんげん,キャベツ,ねぎ,メロン
11	火	牛乳 ウエハース	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	牛乳 りんご蒸しケーキ	牛乳(飲用),カレイ,青のり,豚肉,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,砂糖,ホットケーキミックス	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,りんご飲料・果汁100%,レーズン
12	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	きんぴらごはん 豆乳入り味噌汁	牛乳 夏野菜のから揚げ	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお・昆布),豆腐,豆乳,みそ	ベビースティック,米,糸こんにゃく,砂糖,ごま油,サラダ油	ごぼう,にんじん,グリンピース,はくさい,えのきたけ,ねぎ,かぼちゃ
13	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,アシドミルクplus(65ml),湯葉(干し),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,グリーンアスパラガス,しめじ,にら,オレンジジュース,りんご(缶詰)
14	金	牛乳 あられ	ご飯 鮭の照焼・もやしとニラのナムル 味噌汁	牛乳 スイカ ミニのりすけ	牛乳(飲用),鮭,豆腐,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ	あられ,米,砂糖,白ごま,ごま油,里芋(冷凍),ミニのりすけ	緑豆もやし,にんじん,にら,ほうれんそう,すいか
15	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	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	ベビースティック,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	牛乳 ウエハース	食パン 鮭のｵﾆｵﾝｶﾞｰﾘｯｸ ワカメスープ	牛乳 コーンの塩ゆで ※3歳未満児はふかし芋	牛乳(飲用),鮭,カットわかめ,豆腐,だし(かつお・昆布)	ウエハース,食パン,片栗粉,サラダ油,砂糖,とうもろこし(3歳以上児)さつまいも(3歳未満児)	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

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	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	夏野菜のカレー ザコ和え	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ちりめんじゃこ,卵,牛乳	ベビースティック,米,じゃがいも,白ごま,砂糖,ホットケーキミックス,バター	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,かぼちゃ(冷凍)
20	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ちゃんぽん 冬瓜の煮物	牛乳 わらび餅	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,貝柱水煮(ほぐし身),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),ごま油,砂糖,わらびもち粉	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	牛乳 あられ	ご飯 カレイの磯辺揚げ 味噌汁	牛乳 スイカ きかん棒	牛乳(飲用),カレイ,青のり,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,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,すいか
22	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	小松菜としめじのあんかけ丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも	ベビースティック,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	牛乳 昆布おかき	ご飯 ごぼうの煮物 味噌汁	牛乳 メロン オランダワッフル	牛乳(飲用),豚もも,大豆(ゆで),だし(かつお･昆布),豆腐,カットわかめ,みそ	昆布おかき,米,サラダ油,砂糖,里芋(冷凍),オランダワッフル	ごぼう,にんじん,いんげん,キャベツ,ねぎ,メロン
25	火	牛乳 ウエハース	食パン トマトシチュー 甘酢和え	牛乳 ちぢみ	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,まぐろ水煮,卵,貝柱水煮,赤味噌	ウエハース,食パン,サラダ油,片栗粉,じゃがいも,砂糖,小麦粉,ごま油	土生姜,にんじん,たまねぎ,トマト,グリンピース,キャベツ,にら
26	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	きんぴらごはん 豆乳入り味噌汁	牛乳 夏野菜のから揚げ	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお･昆布),豆腐,豆乳,みそ	ベビースティック,米,糸こんにゃく,砂糖,ごま油,サラダ油	ごぼう,にんじん,グリンピース,はくさい,えのきたけ,ねぎ,かぼちゃ
27	木	牛乳 むらさき芋せんべい	肉うどん なすの炒め煮	牛乳 夏空パン	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお･昆布),ピザ用チーズ	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,ホールコーン,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,生しいたけ,ねぎ,なす
28	金	牛乳 あられ	ご飯 鮭の照焼･もやしとニラのナムル 味噌汁	牛乳 スイカ ミニのりすけ	牛乳(飲用),鮭,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,砂糖,白ごま,ごま油,里芋(冷凍),ミニのりすけ	緑豆もやし,にんじん,にら,ほうれんそう,すいか
29	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	鶏丼 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,砂糖,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ
31	月	牛乳 昆布おかき	ご飯 夏野菜の肉味噌炒め かき玉汁	牛乳 メロン きなこ棒	牛乳(飲用),豚もも,みそ,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	昆布おかき,米,サラダ油,砂糖,きなこ棒	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,メロン

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	486	18.9	15.0	281	1.8	207	0.29	0.42	26	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	540	21.5	16.4	277	2.2	240	0.34	0.45	30	5.3	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、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。