

# 令和5年9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 金	牛乳 あられ	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き すまし汁	牛乳 りんご きなこ棒	牛乳(飲用), 鮭, みそ, 豆腐, だし(かつお・昆布)	あられ, 米, マヨネーズ, きなこ棒	にんじん, えのきたけ, ねぎ, たまねぎ, はくさい, こまつな, りんご
2 土	牛乳 ベビースティック	豚丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用), 豚もも, だし(かつお・昆布), ヨーグルト	ベビースティック, 米, サラダ油, 砂糖	にんじん, たまねぎ, ねぎ, ごぼう
4 月	牛乳 昆布おかき	ご飯 ひじきと豚肉の炒め物 味噌汁	牛乳 かぼちゃロール	牛乳(飲用), 豚もも, ひじき, 豆腐, 湯葉(干し), だし(かつお・昆布), みそ	昆布おかき, 米, サラダ油, 砂糖, ごま油, かぼちゃロール	こまつな, にんじん, たまねぎ, ねぎ, だいこん
5 火	牛乳 ウエハース	ハヤシライス コーンサラダ	牛乳 みたらし団子	牛乳(飲用), 牛肉もも	ウエハース, 米, じゃがいも, ハヤシルウ, サラダ油, ホールコーン, 砂糖, 白玉粉, 団子粉, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, グリンピース, キャベツ
6 水	牛乳 ベビースティック	食パン カレーのトマトソース きのこスープ	牛乳 じゃが芋のオープン焼き	牛乳(飲用), カレイ, 湯葉(干し), だし(かつお・昆布), まぐろ水煮	ベビースティック, 食パン, 片栗粉, サラダ油, ハヤシルウ, 砂糖, ごま油, じゃがいも, マヨネーズ, パン粉	トマト, たまねぎ, にんにく, パセリ, 生しいたけ, えのきたけ, こまつな, にんじん
7 木	牛乳 むらさき芋せんべい	塩ラーメン ザコ和え	牛乳 アップルトースト	牛乳(飲用), 豚もも, ちりめんじゃこ	むらさき芋せんべい, 中華めん(ゆで), サラダ油, 白ごま, 砂糖, 食パン, バター	たまねぎ, キャベツ, にんじん, チンゲンサイ, 緑豆もやし, ほうれんそう, りんご(缶詰)
8 金	牛乳 あられ	ご飯 白身魚の蒲焼き風 かき玉汁	牛乳 りんご ミニのりすけ	牛乳(飲用), カレイ, 卵, カットわかめ, だし(かつお・昆布)	あられ, 米, 片栗粉, サラダ油, 砂糖, ミニのりすけ	土生姜, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, りんご
9 土	牛乳 ベビースティック	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, 国産やさしいゼリー
11 月	牛乳 昆布おかき	ご飯 夏野菜の肉味噌炒め すまし汁	牛乳 梨 オランダワッフル	牛乳(飲用), 豚もも, みそ, 豆腐, 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, オランダワッフル	たまねぎ, なす, オクラ, たけのこ水煮, 土生姜, にんじん, はくさい, 干しいたけ, なし
12 火	牛乳 ウエハース	中華風炊込みご飯 豆乳入り味噌汁	牛乳 スイートポテケーキ	牛乳(飲用), 豚もも, ムキエビ, 豆腐, 豆乳, みそ, だし(かつお・昆布), 卵, 牛乳	ウエハース, 米, 砂糖, ごま油, さつまいも, バター	にんじん, 干しいたけ, たけのこ水煮, いんげん, 土生姜, えのきたけ, ほうれんそう
13 水	牛乳 ベビースティック	豆乳ロール・ほうれん草ロール 鮭のカレーマリネ・鶏のカレーマリネ レタスのスープ, りんごゼリー・ももゼリー	牛乳 ふかし芋	牛乳(飲用), 鮭, 鶏もも皮なし, だし(かつお・昆布)	ベビースティック, 豆乳ロール, ほうれん草ロール, 片栗粉, サラダ油, 砂糖, ホールコーン, さつまいも	グリーンアスパラガス, レタス, にんじん, トマト, 干しいたけ, 国産りんごゼリー, 国産ももゼリー
14 木	牛乳 むらさき芋せんべい	カレーうどん 甘酢和え	牛乳 南瓜ボール	牛乳(飲用), 牛肉もも, だし(かつお・昆布), 貝柱水煮	むらさき芋せんべい, うどん, じゃがいも, 砂糖, 白ごま, ホットケーキミックス, サラダ油	にんじん, たまねぎ, ねぎ, 緑豆もやし, かぼちゃ(冷凍)
15 金	牛乳 あられ	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き すまし汁	牛乳 りんご きなこ棒	牛乳(飲用), 鮭, みそ, 豆腐, だし(かつお・昆布)	あられ, 米, マヨネーズ, きなこ棒	にんじん, えのきたけ, ねぎ, たまねぎ, はくさい, こまつな, 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9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
16 土	牛乳 ベビースティック	豚丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお・昆布),ヨーグルト	ベビースティック,米,サラダ油,砂糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう
19 火	牛乳 ウエハース	ツナカレー コーンサラダ	牛乳 みたらし団子	牛乳(飲用),まぐろ水煮	ウエハース,米,じゃがいも,サラダ油,ホールコーン,砂糖,白玉粉,団子粉,片栗粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ
20 水	牛乳 ベビースティック	食パン カレーのトマトソース きのこスープ	牛乳 じゃが芋のオープン焼き	牛乳(飲用),カレー,湯葉(干し),だし(かつお・昆布),まぐろ水煮	ベビースティック,食パン,片栗粉,サラダ油,ハヤシルウ,砂糖,ごま油,じゃがいも,マヨネーズ,パン粉	トマト,たまねぎ,にんにく,パセリ,生しいたけ,えのきたけ,こまつな,にんじん
21 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(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),貝柱水煮,だし(かつお・昆布),卵,牛乳	むらさき芋せんべい,米,サラダ油,はるさめ,ホットケーキミックス,バター,砂糖	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,グリーンアスパラガス,しめじ,にら,オレンジジュース,夏みかん(缶詰)
22 金	牛乳 あられ	ご飯 白身魚の蒲焼き風 かき玉汁	牛乳 りんご ミニのりすけ	牛乳(飲用),カレー,卵,カットわかめ,だし(かつお・昆布)	あられ,米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ミニのりすけ	土生姜,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,りんご
25 月	牛乳 昆布おかき	貝柱ご飯 味噌汁	牛乳 梨 オランダワッフル	牛乳(飲用),出し昆布,貝柱水煮,湯葉(干し),カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ	昆布おかき,米,砂糖,サラダ油,里芋(冷凍),オランダワッフル	干しいたけ,にんじん,グリーンピース,たまねぎ,なし
26 火	牛乳 ウエハース	中華風炊込みご飯 豆乳入り味噌汁	牛乳 スイートポテトケーキ	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,豆腐,豆乳,みそ,だし(かつお・昆布),卵,牛乳	ウエハース,米,砂糖,ごま油,さつまいも,バター	にんじん,干しいたけ,たけのこ,水煮,いんげん,土生姜,えのきたけ,ほうれんそう
27 水	牛乳 ベビースティック	食パン クリームシチュー 甘酢和え	牛乳 じゃこおやき	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,牛乳,貝柱水煮,ちりめんじゃこ,卵,青のり,かつおの粉	ベビースティック,食パン,じゃがいも,上新粉,バター,砂糖,白ごま,小麦粉,長芋,サラダ油,ごま油	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,ねぎ
28 木	牛乳 むらさき芋せんべい	カレーうどん 甘酢和え	牛乳 南瓜ボール	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお・昆布),貝柱水煮	むらさき芋せんべい,うどん,じゃがいも,砂糖,白ごま,ホットケーキミックス,サラダ油	にんじん,たまねぎ,ねぎ,緑豆もやし,かぼちゃ(冷凍)
29 金	牛乳 あられ	吹き寄せおこわ・里芋の煮物 お月見汁 お月見ゼリー	牛乳 お月見団子	牛乳(飲用),ムキエビ,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),湯葉(干し)	あられ,米,米・もち米,里芋(冷凍),砂糖,白玉麩,白玉粉,団子粉,黒砂糖	しめじ,にんじん,いんげん,だいこん,こまつな,かぼちゃ(冷凍),お月見ゼリー
30 土	牛乳 ベビースティック	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

### 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	495	18.4	15.0	73.6	2.2	238	0.31	0.43	32	4.1	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	550	21.0	16.5	280	2.6	276	0.36	0.46	36	5.0	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、子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(水)です。

1～2歳は豆乳ロール、鮭のカレーマリネ、レタスのスープ、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。