令和5年10月分　献立表

摂津市立認定こども園（短時間部）

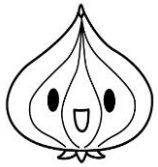
日付		献　立　名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの
2	月	ご飯 筑前煮 味噌汁	鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布),豆腐,カットわかめ,みそ	米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,いんげん,だいこん,こまつな,ねぎ
3	火	中華おこわ ワカメ卵スープ	ムキエビ,豚もも,だし(かつお･昆布),カットわかめ,豆腐,卵	米,米・もち米,砂糖,ごま油	にんじん,干ししいたけ,れんこん,こまつな
4	水	食パン キャベツのシャキシャキバーグ もやしスープ	豚ひき肉,湯葉（干し）,カットわかめ,だし(かつお･昆布）	食パン,砂糖,片栗粉	キャベツ,生しいたけ,ブロッコリー,緑豆もやし,にんじん,たまねぎ,はくさい
5	木	ジャージャー麺 厚揚げと白菜の煮浸し	豚ひき肉,みそ,一口厚揚げ,だし(かつお･昆布）	中華めん(ゆで),砂糖,片栗粉,ごま油	たけのこ水煮,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,はくさい
6	金	ご飯 さばの味噌煮・里芋の煮物 すまし汁	さば,みそ,だし(かつお･昆布),豆腐,湯葉（干し）	米,砂糖,里芋（冷凍）	土生姜,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう
7	土	中華丼 オレンジジュース	豚もも,ムキエビ	米,ごま油,片栗粉	干ししいたけ,にんじん,はくさい,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜,オレンジジュース
10	火	ツナピラフ 豆乳入り味噌汁	まぐろ水煮,豆腐,カットわかめ,豆乳,みそ,だし(かつお･昆布）	米,バター	にんじん,たまねぎ,グリンピース,はくさい
11	水	豆乳ﾛｰﾙ・黒ごまﾛｰﾙ カレイ・鶏肉のｵﾆｵﾝｶﾞｰﾘｯｸ ひらひらスープ,りんごゼリー・みかんゼリー	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	たまねぎ,にんにく,パセリ,土生姜,ブロッコリー,レタス,トマト,国産りんごゼリー,国産みかんゼリー
12	木	きのこスパゲティー コーンスープ	ベーコン,だし(かつお･昆布）	スパゲティ,サラダ油,ホールコーン	まいたけ,えのきたけ,にんじん,しめじ,ねぎ,にんにく,緑豆もやし,チンゲンサイ,干ししいたけ
13	金	ご飯 カレイの照り焼き 味噌汁	カレイ,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,砂糖,里芋（冷凍）	ブロッコリー,だいこん,にんじん
14	土	豚ニラ丼 オレンジジュース	豚もも	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,オレンジジュース
16	月	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁	牛肉もも,焼き豆腐,豆腐,湯葉（干し）,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,糸こんにゃく,砂糖,里芋（冷凍）	はくさい,ねぎ,にんじん,たまねぎ
17	火	きのこカレー ひじきサラダ	鶏もも皮なし,ひじき	米,じゃがいも,カレールウ,ホールコーン,砂糖	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース,キャベツ
18	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,ブロッコリー,しめじ,にら

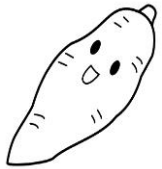
※食材の入荷の関係によりメニューや食材が変更になることがあります。

令和5年10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	木	ジャージャー麺 厚揚げと白菜の煮浸し	豚ひき肉,みそ,一口厚揚げ,だし(かつお･昆布)	中華めん(ゆで),砂糖,片栗粉,ごま油	たけのこ水煮,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,はくさい
20	金	ご飯 さばの味噌煮・里芋の煮物 すまし汁	さば,みそ,だし(かつお･昆布),豆腐,湯葉（干し）	米,砂糖,里芋（冷凍）	土生姜,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう
21	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,はくさい,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜
23	月	ご飯 筑前煮 味噌汁	鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布),豆腐,カットわかめ,みそ	米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖	ごぼう,にんじん,いんげん,だいこん,こまつな,ねぎ
24	火	中華おこわ ワカメ卵スープ	ムキエビ,豚もも,だし(かつお･昆布),カットわかめ,豆腐,卵	米,米・もち米,砂糖,ごま油	にんじん,干ししいたけ,れんこん,こまつな
25	水	食パン パンプキングラタン 野菜スープ	鶏もも皮なし,牛乳,粉チーズ,湯葉（干し）,だし(かつお･昆布)	食パン,バター,上新粉,パン粉	かぼちゃ,たまねぎ,緑豆もやし,にんじん,干ししいたけ,にら
26	木	きのこスパゲティー コーンスープ	ベーコン,だし(かつお･昆布)	スパゲティ,サラダ油,ホールコーン	まいたけ,えのきたけ,にんじん,しめじ,ねぎ,にんにく,緑豆もやし,チンゲンサイ,干ししいたけ
27	金	ご飯 カレイの照り焼き 味噌汁	カレイ,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,砂糖,里芋（冷凍）	ブロッコリー,だいこん,にんじん
28	土	豚ニラ丼 国産野菜ゼリー	豚もも	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,国産やさいゼリー
30	月	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁	牛肉もも,焼き豆腐,豆腐,湯葉（干し）,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	米,糸こんにゃく,砂糖,里芋（冷凍）	はくさい,ねぎ,にんじん,たまねぎ
31	火	きのこカレー ひじきサラダ	鶏もも皮なし,ひじき	米,じゃがいも,カレールウ,ホールコーン,砂糖	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース,キャベツ





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（水）です。

１～２歳は豆乳ロール、カレイのオニオンガーリック、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。