令和5年10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才児クラスのみ	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
2	月	牛乳 かぼちゃのボーロ	ご飯 筑前煮 味噌汁	牛乳 梨 豆花クッキー	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布),豆腐,カットわかめ,みそ	かぼちゃのボーロ,米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖,豆花クッキー	ごぼう,にんじん,いんげん,だいこん,こまつな,ねぎ,なし
3	火	牛乳 ウエハース	中華おこわ ワカメ卵スープ	牛乳 お米deさつまいも栗のﾀﾙﾄ	牛乳(飲用),ムキエビ,豚もも,だし(かつお･昆布),カットわかめ,豆腐,卵	ウエハース,米,米･もち米,砂糖,ごま油,お米deさつまいも栗のﾀﾙﾄ	にんじん,干ししいたけ,れんこん,こまつな
4	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン キャベツのシャキシャキバーグ もやしスープ	牛乳 ちぢみ	牛乳(飲用),豚ひき肉,湯葉(干し),カットわかめ,だし(かつお･昆布),卵,貝柱水煮,赤味噌	ベビースティック,食パン,砂糖,片栗粉,小麦粉,ごま油,サラダ油	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,にら
5	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ジャージャー麺 厚揚げと白菜の煮浸し	牛乳 チリメントースト	牛乳(飲用),豚ひき肉,みそ,一口厚揚げ,だし(かつお･昆布),ちりめんじゃこ	むらさきいもせんべい,中華めん(ゆで),砂糖,片栗粉,ごま油,食パン,マヨネーズ	たけのこ水煮,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,はくさい
6	金	牛乳 あられ	ご飯 さばの味噌煮･里芋の煮物 すまし汁	牛乳 りんご ミニぽんこざかな	牛乳(飲用),さば,みそ,だし(かつお･昆布),豆腐,湯葉(干し)	あられ,米,砂糖,里芋(冷凍),ミニぽんこざかな	土生姜,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,りんご
7	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	中華丼 オレンジジュース	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ	ベビースティック,米,ごま油,片栗粉,お菓子	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	牛乳 ウエハース	ツナピラフ 豆乳入り味噌汁	牛乳 芋かりんとう	牛乳(飲用),まぐろ水煮,豆腐,カットわかめ,豆乳,みそ,だし(かつお･昆布)	ウエハース,米,バター,さつまいも,黒砂糖,サラダ油,水あめ	にんじん,たまねぎ,グリンピース,はくさい
11	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	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	牛乳 ふかし芋	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	ベビースティック,豆乳ロール,黒ごまロール,片栗粉,サラダ油,砂糖,さつまいも	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	牛乳 むらさき芋せんべい	きのこスパゲティー コーンスープ	牛乳 ごまラスク	牛乳(飲用),ベーコン,だし(かつお･昆布)	むらさきいもせんべい,スパゲティ,サラダ油,ホールコーン,食パン,バター,砂糖,白ごま	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	牛乳 あられ	ご飯 カレイの照り焼き 味噌汁	牛乳 りんご ふんわりきなこロール	牛乳(飲用),カレイ,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,砂糖,里芋(冷凍),ふんわりきなこロール	ブロッコリー,だいこん,にんじん,りんご
14	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	豚ニラ丼 オレンジジュース	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも	ベビースティック,米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖,お菓子	にんじん,たまねぎ,にら,ごぼう,オレンジジュース
16	月	牛乳 かぼちゃのボーロ	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁	牛乳 梨 プチスティック	牛乳(飲用),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	かぼちゃのボーロ,米,糸こんにゃく,砂糖,里芋(冷凍),プチスティック	はくさい,ねぎ,にんじん,たまねぎ,なし
17	火	牛乳 ウエハース	きのこカレー ひじきサラダ	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ひじき	ウエハース,米,じゃがいも,カレールウ,ホールコーン,砂糖,黒砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース,キャベツ
18	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(りんご)	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	ベビースティック,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,グリンピース,ブロッコリー,しめじ,にら,オレンジジュース,りんご(缶詰)

※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

日付		10時のおやつ 1才～2才児クラスのみ	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	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ジャージャー麺 厚揚げと白菜の煮浸し	牛乳 チリメントースト	牛乳(飲用),豚ひき肉,みそ,一口厚揚げ,だし(かつお･昆布),ちりめんじゃこ	むらさきいもせんべい,中華めん(ゆで),砂糖,片栗粉,ごま油,食パン,マヨネーズ	たけのこ水煮,にんじん,干ししいたけ,ねぎ,はくさい
20	金	牛乳 あられ	ご飯 さばの味噌煮･里芋の煮物 すまし汁	牛乳 りんご ミニぽんこざかな	牛乳(飲用),さば,みそ,だし(かつお･昆布),豆腐,湯葉(干し)	あられ,米,砂糖,里芋(冷凍),ミニぽんこざかな	土生姜,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,りんご
21	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,お菓子	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	牛乳 かぼちゃのボーロ	ご飯 筑前煮 味噌汁	牛乳 梨 豆花クッキー	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布),豆腐,カットわかめ,みそ	かぼちゃのボーロ,米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖,豆花クッキー	ごぼう,にんじん,いんげん,だいこん,こまつな,ねぎ,なし
24	火	牛乳 ウエハース	中華おこわ ワカメ卵スープ	牛乳 芋かりんとう	牛乳(飲用),ムキエビ,豚もも,だし(かつお･昆布),カットわかめ,豆腐,卵	ウエハース,米,米･もち米,砂糖,ごま油,さつまいも,黒砂糖,サラダ油,水あめ	にんじん,干ししいたけ,れんこん,こまつな
25	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン パンプキングラタン 野菜スープ	牛乳 ミート蒸しパン	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,牛乳,粉チーズ,湯葉(干し),だし(かつお･昆布),豚ひき肉	ベビースティック,食パン,バター,上新粉,パン粉,ホットケーキミックス,砂糖,ごま油	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,グリンピース
26	木	牛乳 むらさき芋せんべい	きのこスパゲティー コーンスープ	牛乳 ごまラスク	牛乳(飲用),ベーコン,だし(かつお･昆布)	むらさきいもせんべい,スパゲティ,サラダ油,ホールコーン,食パン,バター,砂糖,白ごま	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	牛乳 あられ	ご飯 カレイの照り焼き 味噌汁	牛乳 りんご ふんわりきなこロール	牛乳(飲用),カレイ,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,砂糖,里芋(冷凍),ふんわりきなこロール	ブロッコリー,だいこん,にんじん,りんご
28	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	豚ニラ丼 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,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖,お菓子	にんじん,たまねぎ,にら,ごぼう,国産やさいゼリー
30	月	牛乳 かぼちゃのボーロ	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁	牛乳 梨 プチスティック	牛乳(飲用),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	かぼちゃのボーロ,米,糸こんにゃく,砂糖,里芋(冷凍),プチスティック	はくさい,ねぎ,にんじん,たまねぎ,なし
31	火	牛乳 ウエハース	きのこカレー ひじきサラダ	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ひじき	ウエハース,米,じゃがいも,カレールウ,ホールコーン,砂糖,黒砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース,キャベツ

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	473	17.8	14.4	298	2.0	207	0.28	0.42	29	3.6	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	20.2	15.8	285	2.3	237	0.33	0.45	33	4.4	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（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。