令和5年11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
1	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン クリームシチュー 甘酢和え	牛乳 マフィン	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,牛乳,まぐろ水煮,卵	ベビースティック,食パン,じゃがいも,上新粉,バター,砂糖,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,グリンピース,キャベツ
2	木	牛乳 むらさき芋せんべい	あんかけうどん 切干大根の中華風サラダ	牛乳 かぼちゃロール	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布)	むらさきいもせんべい,うどん,片栗粉,ごま油,砂糖,すりごま,かぼちゃロール	はくさい,にんじん,生しいたけ,ねぎ,土生姜,切り干し大根,きゅうり
4	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	豚きのこ丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,豚もも,ヨーグルト	ベビースティック,米,糸こんにゃく,砂糖,サラダ油,お菓子	干ししいたけ,しめじ,にんじん,たまねぎ,グリンピース
6	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	牛乳 りんご プチスティック	牛乳（飲用）,高野豆腐,卵,鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布),カットわかめ,みそ	かぼちゃボーロ,米,砂糖,里芋（冷凍）,プチスティック	にんじん,干ししいたけ,いんげん,だいこん,ほうれんそう,りんご
7	火	牛乳 ウエハース	ニラご飯 揚げごぼう 豆乳入り味噌汁	牛乳 さつま芋入蒸しパン	牛乳（飲用）,豚もも,ちりめんじゃこ,カットわかめ,豆腐,豆乳,みそ,だし(かつお･昆布)	ウエハース,米,ごま油,白ごま,片栗粉,サラダ油,砂糖,ホットケーキミックス,さつまいも	にら,ごぼう,はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ
8	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	肉うどん･きつねうどん 大豆の磯煮 みかんゼリー･ももゼリー	牛乳 ふかし芋	牛乳（飲用）,だし(かつお･昆布),牛肉もも,油あげ,ひじき,鶏もも皮なし,大豆(ゆで)	ベビースティック,うどん,砂糖,糸こんにゃく,サラダ油,さつまいも	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,いんげん,国産みかんゼリー,国産ももゼリー
9	木	牛乳 むらさき芋せんべい	食パン 酢豚 野菜スープ	牛乳 帽子パン	牛乳（飲用）,豚肉,だし(かつお･昆布),卵,牛乳	むらさきいもせんべい,食パン,片栗粉,サラダ油,砂糖,丸バターロール,バター,ホットケーキミックス	土生姜,にんじん,たけのこ水煮,たまねぎ,干ししいたけ,ピーマン,緑豆もやし,キャベツ,ねぎ
10	金	牛乳 あられ	ご飯 鮭のチャンチャン味噌焼き すまし汁	牛乳 みかん ミニぽんこざかな	牛乳（飲用）,鮭,みそ,豆腐,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	あられ,米,砂糖,サラダ油,ミニぽんこざかな	えのきたけ,しめじ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,こまつな,みかん
11	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	牛丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,牛肉もも,だし(かつお･昆布)	ベビースティック,米,サラダ油,糸こんにゃく,砂糖,お菓子	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう,国産やさいゼリー
13	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 ピーマンと豚肉のきんぴら 味噌汁	牛乳 りんご 豆花クッキー	牛乳（飲用）,豚もも,湯葉（干し）,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,糸こんにゃく,白ごま,砂糖,ごま油,サラダ油,豆花クッキー	ピーマン,ごぼう,にんじん,たまねぎ,だいこん,はくさい,こまつな,りんご
14	火	牛乳 ウエハース	豚肉寿司 かき玉汁	牛乳 りんごドーナツ	牛乳（飲用）,豚もも,だし(かつお･昆布),卵,カットわかめ	ウエハース,米,砂糖,サラダ油,白ごま,ホットケーキミックス	にんじん,ごぼう,いんげん,たまねぎ,ねぎ,りんご
15	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（もも）	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	にんじん,たまねぎ,グリンピース,ブロッコリー,生しいたけ,にら,オレンジジュース,白桃（缶詰）
16	木	牛乳 むらさき芋せんべい	あんかけうどん 切干大根の中華風サラダ	牛乳 カレートースト	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,だし(かつお･昆布),豚ひき肉,ピザ用チーズ	むらさきいもせんべい,うどん,片栗粉,ごま油,砂糖,すりごま,食パン,バター	はくさい,にんじん,生しいたけ,ねぎ,土生姜,切り干し大根,きゅうり,たまねぎ

【お願い】
　※お子さんがこども園で初めて口にする食材がないように、事前にお家で試してください。
【お知らせ】
　※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11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
17	金	牛乳 あられ	ご飯 白身魚のカレー揚げ しめじスープ	牛乳 みかん ふんわりきなこロール	牛乳（飲用）,カレイ,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	あられ,米,片栗粉,サラダ油,ふんわりきなこロール	ブロッコリー,にんじん,緑豆もやし,しめじ,こまつな,みかん
18	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	豚きのこ丼 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,豚もも,ヨーグルト	ベビースティック,米,糸こんにゃく,砂糖,サラダ油,お菓子	干ししいたけ,しめじ,にんじん,たまねぎ,グリンピース
20	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 焼肉 ワカメスープ	牛乳 りんご オランダワッフル	牛乳（飲用）,牛肉もも,赤味噌,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	かぼちゃボーロ,米,サラダ油,白ごま,砂糖,オランダワッフル	ねぎ,たまねぎ,土生姜,にんにく,にんじん,緑豆もやし,はくさい,にら,りんご
21	火	牛乳 ウエハース	ニラご飯 揚げごぼう 豆乳入り味噌汁	牛乳 さつま芋入蒸しパン	牛乳（飲用）,豚もも,ちりめんじゃこ,カットわかめ,豆腐,豆乳,みそ,だし(かつお･昆布)	ウエハース,米,ごま油,白ごま,片栗粉,サラダ油,砂糖,ホットケーキミックス,さつまいも	にら,ごぼう,はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ
22	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン クリームシチュー 甘酢和え	牛乳 マフィン	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,牛乳,まぐろ水煮,卵	ベビースティック,食パン,じゃがいも,上新粉,バター,砂糖,ホットケーキミックス	たまねぎ,にんじん,グリンピース,キャベツ
24	金	牛乳 あられ	ご飯 鮭の照焼・炒めなます 味噌汁	牛乳 お米de国産りんごのタルト	牛乳（飲用）,鮭,豆腐,油揚げ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,砂糖,白ごま,お米de国産りんごのタルト	だいこん,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう
25	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	牛丼 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,牛肉もも,だし(かつお･昆布)	ベビースティック,米,サラダ油,糸こんにゃく,砂糖,お菓子	にんじん,たまねぎ,ねぎ,ごぼう,国産やさいゼリー
27	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 ピーマンと豚肉のきんぴら 味噌汁	牛乳 かき 豆花クッキー	牛乳（飲用）,豚もも,湯葉（干し）,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,糸こんにゃく,白ごま,砂糖,ごま油,サラダ油,豆花クッキー	ピーマン,ごぼう,にんじん,たまねぎ,だいこん,はくさい,こまつな,柿
28	火	牛乳 ウエハース	豚肉寿司 かき玉汁	牛乳 りんごドーナツ	牛乳（飲用）,豚もも,だし(かつお･昆布),卵,カットわかめ	ウエハース,米,砂糖,サラダ油,白ごま,ホットケーキミックス	にんじん,ごぼう,いんげん,たまねぎ,ねぎ,りんご
29	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン サクッとバーグ もやしスープ	牛乳 青のりオサツ	牛乳（飲用）,牛ひき肉,豚ひき肉,卵,ピザ用チーズ,だし(かつお･昆布),青のり	ベビースティック,食パン,パン粉,さつまいも,上新粉,サラダ油	たまねぎ,緑豆もやし,にんじん,チンゲンサイ,生しいたけ
30	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ちゃんぽん なすの炒め煮	牛乳 帽子パン	牛乳（飲用）,豚もも,ムキエビ,卵,牛乳	むらさきいもせんべい,中華めん(ゆで),ごま油,白ごま,砂糖,サラダ油,丸バターロール,バター,ホットケーキミックス	にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,生しいたけ,ピーマン,なす

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	474	18.0	14.7	306	2.1	228	0.29	0.42	34	3.9	1.4
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	535	20.6	16.2	292	2.5	262	0.34	0.45	38	4.9	1.6
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、8日（水）です。

１～２歳は肉うどん、大豆の磯煮、ゼリーです。

【お願い】

※お子さんがこども園で初めて口にする食材がないように、事前にお家で試してください。

【お知らせ】

※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。