令和5年12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	金	牛乳 あられ	ご飯 カレイのかば焼き 味噌汁	牛乳 かぼちゃロール	牛乳（飲用）,カレイ,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,片栗粉,サラダ油,砂糖,かぼちゃロール	土生姜,ブロッコリー,たまねぎ,キャベツ,にんじん,切り干し大根
2	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 ハヤシライス（ﾙｳ） ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,牛肉もも,ヨーグルト	ベビースティック,米,じゃがいも,ハヤシルウ,サラダ油,お菓子	にんじん,たまねぎ,グリンピース
4	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 ミニおでん 味噌汁	牛乳 りんご ミニのりすけ	牛乳（飲用）,ウインナー,一口厚揚げ,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）,ミニのりすけ	だいこん,にんじん,キャベツ,えのきたけ,りんご
5	火	牛乳 ウエハース	北国ごはん 塩ちゃんこ汁	牛乳 黒ごまマフィン	牛乳（飲用）,貝柱水煮,鶏ひき肉,豆腐,卵,牛乳	ウエハース,米,サラダ油,ホットケーキミックス,砂糖,バター,黒ごま	にんじん,ごぼう,いんげん,はくさい,ねぎ
6	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン 鮭の味噌シチュー 切干大根と大豆の煮物	牛乳 りんご蒸しケーキ	牛乳（飲用）,鮭,牛乳,みそ,だし(かつお･昆布),大豆(ゆで),鶏もも皮なし	ベビースティック,食パン,じゃがいも,ホールコーン,バター,上新粉,砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,切り干し大根,いんげん,りんご飲料･果汁100%,レーズン
7	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ミートスパゲティ コーンスープ	牛乳 ヨーグルトトースト	牛乳（飲用）,牛ひき肉,だし(かつお･昆布),ヨーグルト	むらさきいもせんべい,スパゲティ,サラダ油,小麦粉,バター,ホールコーン,食パン,砂糖,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,緑豆もやし,チンゲンサイ,干ししいたけ
8	金	牛乳 あられ	ご飯 鮭の照焼き 味噌汁	牛乳 みかん 豆花クッキー	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,豆花クッキー	キャベツ,にんじん,たまねぎ,こまつな,みかん
9	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 中華丼の具 国産野菜ゼリー	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,国産やさいゼリー
11	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 鉄火煮 すまし汁	牛乳 りんご プチスティック	牛乳（飲用）,牛肉もも,大豆(ゆで),赤味噌,だし(かつお･昆布),カットわかめ	かぼちゃボーロ,米,糸こんにゃく,砂糖,プチスティック	土生姜,にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,いんげん,だいこん,はくさい,こまつな,りんご
12	火	牛乳 ウエハース	大根菜飯 豚汁	牛乳 フライドポテト	牛乳（飲用）,ムキエビ,油揚げ,だし(かつお･昆布),豆腐,豚もも,みそ	ウエハース,米,砂糖,ごま油,里芋（冷凍）,じゃがいも,サラダ油	だいこん,にんじん,こまつな,はくさい,ねぎ
13	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	黒ごまﾛｰﾙ･豆乳ﾛｰﾙ 鮭の磯辺揚げ･ヒレカツ ワカメスープ,りんごゼリー･ももゼリー	牛乳 ふかし芋	牛乳（飲用）,鮭,青のり,ヒレカツ,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	ベビースティック,黒ごまロール,豆乳ロール,片栗粉,サラダ油,さつまいも	ブロッコリー,にんじん,緑豆もやし,はくさい,にら,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	お子様ランチ エビフライ･ブロッコリー 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 アシドミルクplus（65ml）,湯葉(干し),貝柱だし(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	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,夏みかん（缶詰）
15	金	牛乳 あられ	ご飯 カレイのかば焼き 味噌汁	牛乳 みかん ミニぽんこざかな	牛乳（飲用）,カレイ,カットわかめ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ミニぽんこざかな	土生姜,ブロッコリー,たまねぎ,キャベツ,にんじん,切り干し大根,みかん

【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12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
16	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 ハヤシライス（ルゥ） ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,牛肉もも,ヨーグルト	ベビースティック,米,じゃがいも,ハヤシルウ,サラダ油,お菓子	にんじん,たまねぎ,グリンピース
18	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 ミニおでん 味噌汁	牛乳 りんご ミニのりすけ	牛乳（飲用）,ウインナー,一口厚揚げ,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）,ミニのりすけ	だいこん,にんじん,キャベツ,えのきたけ,りんご
19	火	牛乳 ウエハース	北国ごはん 塩ちゃんこ汁	牛乳 黒ごまマフィン	牛乳（飲用）,貝柱水煮,鶏ひき肉,豆腐,卵,牛乳	ウエハース,米,サラダ油,ホットケーキミックス,砂糖,バター,黒ごま	にんじん,ごぼう,いんげん,はくさい,ねぎ
20	水	オレンジジュース 星っこ ※3歳以上児にも提供	豆乳ロール,フライドチキン,人参のｸﾞﾗｯｾ風･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ﾎﾟﾃﾄ,南瓜のクリームスープ,クリスマスゼリー	牛乳 黒糖入り蒸しパン	鶏もも皮なし,牛乳,牛乳（飲用）	星っこ,豆乳ロール,片栗粉,サラダ油,砂糖,フライドポテト･冷凍,バター,上新粉,黒砂糖,ホットケーキミックス	オレンジジュース,土生姜,にんじん,ブロッコリー,かぼちゃ(冷凍),グリンピース,クリスマスゼリー
21	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ミートスパゲティ コーンスープ	牛乳 ヨーグルトトースト	牛乳（飲用）,牛ひき肉,だし(かつお･昆布),ヨーグルト	むらさきいもせんべい,スパゲティ,サラダ油,小麦粉,バター,ホールコーン,食パン,砂糖,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,緑豆もやし,チンゲンサイ,干ししいたけ
22	金	牛乳 あられ	ご飯 さばの味噌焼き･蒸し南瓜 すまし汁	牛乳 みかん ふんわりきなこロール	牛乳（飲用）,さば,みそ,油揚げ,だし(かつお･昆布)	あられ,米,砂糖,白ごま,ふんわりきなこロール	土生姜,かぼちゃ(冷凍),にんじん,だいこん,生しいたけ,チンゲンサイ,みかん
23	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 中華丼の具 国産野菜ゼリー	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,国産やさいゼリー
25	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 鉄火煮 すまし汁	牛乳 りんご プチスティック	牛乳（飲用）,牛肉もも,大豆(ゆで),赤味噌,だし(かつお･昆布),カットわかめ	かぼちゃボーロ,米,糸こんにゃく,砂糖,プチスティック	土生姜,にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,いんげん,だいこん,はくさい,こまつな,りんご
26	火	牛乳 ウエハース	大根菜飯 豚汁	牛乳 フライドポテト	牛乳（飲用）,ムキエビ,油揚げ,だし(かつお･昆布),豆腐,豚もも,みそ	ウエハース,米,砂糖,ごま油,里芋（冷凍）,じゃがいも,サラダ油	だいこん,にんじん,こまつな,はくさい,ねぎ
27	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 カレーライス（ルゥ） ザコ和え	牛乳 オランダワッフル ミニぽんこざかな	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,ちりめんじゃこ	ベビースティック,米,じゃがいも,カレールウ,サラダ油,白ごま,砂糖,オランダワッフル,ミニぽんこざかな	たまねぎ,にんじん,グリンピース,緑豆もやし,ほうれんそう
28	木	牛乳 むらさき芋せんべい	貝柱ご飯 豆乳入り味噌汁	牛乳 星っこ お菓子	牛乳（飲用）,出し昆布,貝柱水煮,カットわかめ,湯葉（干し）,豆乳,みそ,だし(かつお･昆布)	むらさきいもせんべい,米,砂糖,サラダ油,じゃがいも,星っこ,お菓子	干ししいたけ,にんじん,グリンピース,たまねぎ

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	479	17.3	14.5	291	2.2	235	0.26	0.41	40	4.0	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	539	19.8	16.1	285	2.5	271	0.30	0.44	43	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、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、13日（水）です。

１～２歳は鮭の磯辺揚げ、ワカメスープ、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。