令和6年1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
4	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ツナピラフ 野菜スープ	牛乳 ミニぽんこざかな プチスティック	牛乳（飲用）,まぐろ水煮,カットわかめ,だし(かつお・昆布)	むらさきいもせんべい,米,バター,じゃがいも,ミニぽんこざかな,プチスティック	にんじん,たまねぎ,グリンピース
5	金	牛乳 あられ	ひじきごはん 豆乳入り味噌汁	牛乳 ミニわかめちゃん 豆花クッキー	牛乳（飲用）,高野豆腐,貝柱水煮,ひじき,湯葉（干し）,豆乳,みそ,だし(かつお・昆布)	あられ,米,砂糖,サラダ油,じゃがいも,ミニわかめちゃん,豆花クッキー	にんじん,グリンピース,たまねぎ
6	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ツナカレー ミニゼリー	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,まぐろ水煮	ベビースティック,米,じゃがいも,カレールウ,サラダ油,お菓子	たまねぎ,にんじん,グリンピース,一口ゼリー
9	火	牛乳 ウエハース	北国ごはん 味噌汁	牛乳 芋きんとん	牛乳（飲用）,貝柱水煮,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ	ウエハース,米,さつまいも,砂糖	にんじん,ごぼう,いんげん,キャベツ,たまねぎ,だいこん
10	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	七草粥 白身魚のゆず味噌焼き・ブロッコリー ふぶき汁	牛乳 クッキーパン	牛乳（飲用）,カレイ,白味噌,田舎豆腐,だし(かつお・昆布),卵,牛乳	ベビースティック,米,砂糖,サラダ油,里芋（冷凍）,片栗粉,食パン,バター,ホットケーキミックス	だいこん,こまつな,ゆず（生）,ブロッコリー,にんじん,生しいたけ,ねぎ
11	木	牛乳 むらさき芋せんべい	味噌ラーメン 切干大根のごま和え	牛乳 お豆腐プチケーキ	牛乳（飲用）,豚ひき肉,みそ,ちりめんじゃこ,だし(かつお・昆布),田舎豆腐,豆乳	むらさきいもせんべい,中華めん(ゆで),白ごま,ごま油,砂糖,ホットケーキミックス,サラダ油	キャベツ,緑豆もやし,にんじん,ねぎ,切り干し大根,こまつな
12	金	牛乳 あられ	ご飯 ブリの照焼・炒めなます 味噌汁	牛乳 みかん クラッカー	牛乳（飲用）,ぶり,油揚げ,だし(かつお・昆布),みそ	あられ,米,砂糖,白ごま,クラッカー	だいこん,にんじん,はくさい,なす,ほうれんそう,みかん
13	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 ひじき入りﾏｰﾎﾞｰ丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,ひじき,豆腐,豚ひき肉,みそ,ヨーグルト	ベビースティック,米,片栗粉,砂糖,サラダ油,お菓子	たけのこ水煮,ねぎ,たまねぎ,にんじん,土生姜
15	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 大根の田舎煮 味噌汁	牛乳 りんご ザラメせんべい	牛乳（飲用）,豚もも,一口厚揚げ,角切り昆布,だし(かつお・昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,砂糖,サラダ油,ザラメせんべい	だいこん,にんじん,いんげん,はくさい,たまねぎ,ほうれんそう,りんご
16	火	牛乳 ウエハース	ご飯 カレーライス・ハヤシライス（ルゥ） ザコ和え,りんごゼリー・みかんゼリー	牛乳 ふかし芋	牛乳（飲用）,牛肉もも,ちりめんじゃこ	ウエハース,米,じゃがいも,カレールウ,サラダ油,ハヤシルウ,白ごま,砂糖,さつまいも	にんじん,たまねぎ,グリンピース,緑豆もやし,ほうれんそう,国産りんごゼリー,国産みかんゼリー
17	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン すいとん ヨーグルト	牛乳 ツナトースト	牛乳（飲用）,豚もも,だし(かつお・昆布),ヨーグルト,まぐろ水煮	ベビースティック,食パン,小麦粉,マヨネーズ	はくさい,にんじん,みつば,たまねぎ
18	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（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	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,りんご（缶詰）
19	金	牛乳 あられ	ご飯・田作り 松風焼き すまし汁	牛乳 みかん プチスティック	牛乳（飲用）,ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,卵,みそ,豆腐,だし(かつお・昆布)	あられ,米,白ごま,砂糖,片栗粉,プチスティック	ねぎ,たまねぎ,ブロッコリー,だいこん,にんじん,干ししいたけ,こまつな,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6年1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
20	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 鶏肉の照り焼き丼の具 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),鶏もも皮なし	ベビースティック,米,サラダ油,砂糖,片栗粉,お菓子	土生姜,たまねぎ,しめじ,国産やさいゼリー
22	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 野菜の磯煮 味噌汁	牛乳 りんご 豆花クッキー	牛乳(飲用),ひじき,豚もも,大豆(ゆで),だし(かつお･昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,砂糖,サラダ油,豆花クッキー	にんじん,たまねぎ,いんげん,はくさい,生しいたけ,チンゲンサイ,りんご
23	火	牛乳 ウエハース	切干ごはん 豆乳入り味噌汁	牛乳 小松菜の蒸しケーキ	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,豆腐,豆乳,みそ,だし(かつお･昆布),卵,ヨーグルト	ウエハース,米,砂糖,ホットケーキミックス,バター	切り干し大根,にんじん,いんげん,はくさい,えのきたけ,ねぎ,こまつな
24	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン 八宝菜 もやしスープ	牛乳 ｶﾝﾄﾘｰｸｯｷｰ	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,だし(かつお･昆布),卵,牛乳	ベビースティック,食パン,片栗粉,ごま油,ホットケーキミックス,砂糖,バター,小麦粉,黒ごま	にんじん,干ししいたけ,たまねぎ,はくさい,土生姜,緑豆もやし,キャベツ,チンゲンサイ
25	木	牛乳 むらさき芋せんべい	味噌ラーメン 切干大根のごま和え	牛乳 お豆腐プチケーキ	牛乳(飲用),豚ひき肉,みそ,ちりめんじゃこ,だし(かつお･昆布),田舎豆腐,豆乳	むらさきいもせんべい,中華めん(ゆで),白ごま,ごま油,砂糖,ホットケーキミックス,サラダ油	キャベツ,緑豆もやし,にんじん,ねぎ,切り干し大根,こまつな
26	金	牛乳 あられ	ご飯 ブリの照焼･炒めなます 味噌汁	牛乳 みかん クラッカー	牛乳(飲用),ぶり,油揚げ,だし(かつお･昆布),みそ	あられ,米,砂糖,白ごま,クラッカー	だいこん,にんじん,はくさい,なす,ほうれんそう,みかん
27	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 ひじき入りﾏｰﾎﾞｰ丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),ひじき,豆腐,豚ひき肉,みそ,ヨーグルト	ベビースティック,米,片栗粉,砂糖,サラダ油,お菓子	たけのこ水煮,ねぎ,たまねぎ,にんじん,土生姜
29	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 大根の田舎煮 味噌汁	牛乳 りんご ザラメせんべい	牛乳(飲用),豚もも,一口厚揚げ,角切り昆布,だし(かつお･昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,砂糖,サラダ油,ザラメせんべい	だいこん,にんじん,いんげん,はくさい,たまねぎ,ほうれんそう,りんご
30	火	牛乳 ウエハース	ご飯 ビビンバの具 かき玉汁	牛乳 芋きんとん	牛乳(飲用),豚ひき肉,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	ウエハース,米,砂糖,ごま油,白ごま,さつまいも	たまねぎ,りんご,土生姜,ほうれんそう,にんじん,緑豆もやし,ねぎ
31	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン アジの南蛮漬け コーンスープ	牛乳 うどん餃子	牛乳(飲用),あじ,だし(かつお･昆布),豚ひき肉,卵	ベビースティック,食パン,片栗粉,サラダ油,砂糖,ホールコーン,うどん,白ごま,ごま油	土生姜,キャベツ,にんじん,ピーマン,緑豆もやし,チンゲンサイ,はくさい,にら,干ししいたけ,にんにく

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	482	17.9	14.8	315	2.4	223	0.28	0.41	30	3.7	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	536	20.4	16.3	303	2.7	255	0.32	0.44	33	4.5	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、16日（火）です。

１～２歳はカレーライス、ザコ和え、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。