令和6年3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 うさぎのしっぽ ※3歳以上児：お茶,うさぎのしっぽ	おひな寿司 すまし汁 ヨーグルト	牛乳 三色花ゼリー ウエハース	牛乳（飲用）,卵,ムキエビ,豆腐,カットわかめ,だし(かつお・昆布),ヨーグルト	うさぎのしっぽ,米,砂糖,白ごま,サラダ油,三色花ゼリー,ウエハース	にんじん,干ししいたけ,さやえんどう,たまねぎ,菜の花
2	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
4	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 五目きんぴら 豚汁	牛乳 かぼちゃロール	牛乳（飲用）,豆腐,豚もも,みそ,だし(かつお・昆布)	かぼちゃボーロ,米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖,白ごま,里芋（冷凍）,かぼちゃロール	ごぼう,にんじん,ピーマン,たまねぎ,れんこん,はくさい,ねぎ
5	火	牛乳 ウエハース	きつね寿司 すまし汁	牛乳 ちぢみ	牛乳（飲用）,出し昆布,油揚げ,ちりめんじゃこ,豆腐,だし(かつお・昆布),卵,貝柱水煮,赤味噌	ウエハース,米,砂糖,白ごま,小麦粉,ごま油,サラダ油	にんじん,こまつな,はくさい,えのきたけ,ねぎ,にら
6	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	カツカレーorエビフライカレー ザコ和え りんごゼリーorももゼリー	牛乳 ふかし芋	牛乳（飲用）,鶏肉ムネ皮なし,ヒレカツ（冷凍）,えびフライ（冷凍）,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,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,国産ももゼリー
7	木	牛乳 むらさき芋せんべい	親子うどん コーンサラダ	牛乳 ピザトースト	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,卵,だし(かつお・昆布),ピザ用チーズ,まぐろ水煮	むらさきいもせんべい,うどん,ホールコーン,サラダ油,砂糖,食パン	にんじん,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,ピーマン
8	金	牛乳 あられ	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（なつみかん）	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	あられ,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）
9	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 小松菜としめじのあんかけ丼の具 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,ごま油,片栗粉,お菓子	こまつな,しめじ,にんじん
11	月	牛乳 かぼちゃボーロ	中華風炊込みご飯 かき玉汁	牛乳 揚げいももち	牛乳（飲用）,豚もも,ムキエビ,卵,カットわかめ,だし(かつお・昆布)	かぼちゃボーロ,米,砂糖,ごま油,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	にんじん,干ししいたけ,たけのこ水煮,いんげん,土生姜,たまねぎ,ねぎ
12	火	牛乳 ウエハース	ご飯 カレイの味噌焼き・ブロッコリー すまし汁	牛乳 りんご きらきら星のパフ	牛乳（飲用）,カレイ,みそ,油揚げ,だし(かつお・昆布)	ウエハース,米,砂糖,白ごま,きらきら星のパフ	土生姜,ブロッコリー,はくさい,たまねぎ,だいこん,こまつな,りんご
13	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン サクッとバーグ 野菜スープ	牛乳 チーズスティック	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),粉チーズ	ベビースティック,食パン,パン粉,バター	たまねぎ,緑豆もやし,にんじん,キャベツ,こまつな
14	木	牛乳 むらさき芋せんべい	赤飯　※3歳未満児：ご飯 ブリの照り焼き・フキのごま和え すまし汁,紅白ゼリー	牛乳 かぼちゃロール	牛乳（飲用）,あずき(乾),ぶり,豆腐,だし(かつお・昆布)	むらさきいもせんべい,米・もち米,米,黒ごま,砂糖,白ごま,お祝い紅白ゼリー,かぼちゃロール	ふき,にんじん,たまねぎ,はくさい,ほうれんそう
15	金	牛乳 あられ	ご飯 魚のから揚げﾈｷﾞｿｰｽ 根菜汁	牛乳 オレンジ ミニぽんこざかな	牛乳（飲用）,カレイ,豆腐,だし(かつお・昆布),みそ	あられ,米,片栗粉,サラダ油,砂糖,ごま油,里芋（冷凍）,ミニぽんこざかな	土生姜,ねぎ,たまねぎ,だいこん,にんじん,きよみ
16	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

【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3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
18	月	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 五目きんぴら 豚汁	牛乳 りんご 集中力うの花揚げ	牛乳（飲用）,豆腐,豚もも,みそ,だし(かつお･昆布)	かぼちゃボーロ,米,糸こんにゃく,サラダ油,砂糖,白ごま,里芋（冷凍）,集中力うの花揚げ	ごぼう,にんじん,ピーマン,たまねぎ,れんこん,はくさい,ねぎ,りんご
19	火	牛乳 ウエハース	きつね寿司 すまし汁	牛乳 ちぢみ	牛乳（飲用）,出し昆布,油揚げ,ちりめんじゃこ,豆腐,だし(かつお･昆布),卵,貝柱水煮,赤味噌	ウエハース,米,砂糖,白ごま,小麦粉,ごま油,サラダ油	にんじん,こまつな,はくさい,えのきたけ,ねぎ,にら
21	木	牛乳 むらさき芋せんべい	親子うどん コーンサラダ	牛乳 ピザトースト	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,卵,だし(かつお･昆布),ピザ用チーズ,まぐろ水煮	むらさきいもせんべい,うどん,ホールコーン,サラダ油,砂糖,食パン	にんじん,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,ピーマン
22	金	牛乳 あられ	ご飯 カレイのオランダ揚げ すまし汁	牛乳 オレンジ 星っこ	牛乳（飲用）,カレイ,粉チーズ,卵,だし(かつお･昆布)	あられ,米,小麦粉,サラダ油,星っこ	にんじん,たまねぎ,パセリ,緑豆もやし,だいこん,はくさい,チンゲンサイ,きよみ
23	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 小松菜としめじのあんかけ丼の具 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,ごま油,片栗粉,お菓子	こまつな,しめじ,にんじん
25	月	牛乳 ウエハース	ご飯 白菜の煮びたし 味噌汁	牛乳 りんご ザラメせんべい	牛乳（飲用）,豚もも,油揚げ,だし(かつお･昆布),かつおの粉,豆腐,みそ	ウエハース,米,砂糖,ごま油,ザラメせんべい	はくさい,しめじ,にんじん,切り干し大根,キャベツ,こまつな,りんご
26	火	牛乳 かぼちゃボーロ	中華風炊込みご飯 かき玉汁	牛乳 揚げいももち	牛乳（飲用）,豚もも,ムキエビ,卵,カットわかめ,だし(かつお･昆布)	かぼちゃボーロ,米,砂糖,ごま油,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	にんじん,干ししいたけ,たけのこ水煮,いんげん,土生姜,たまねぎ,ねぎ
27	水	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	食パン サクッとバーグ 野菜スープ	牛乳 チーズスティック	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),粉チーズ	ベビースティック,食パン,パン粉,バター	たまねぎ,緑豆もやし,にんじん,キャベツ,こまつな
28	木	牛乳 むらさき芋せんべい	ご飯 カレーライス（ﾙｳ） ザコ和え	牛乳 プチスティック きなこせんべい	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし,ちりめんじゃこ	むらさきいもせんべい,米,じゃがいも,カレールウ,サラダ油,白ごま,砂糖,プチスティック,きなこせんべい	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
29	金	牛乳 あられ	菜めし 豚汁	牛乳 じゃがいもおかき 豆花クッキー	牛乳（飲用）,ちりめんじゃこ,出し昆布,豆腐,豚もも,みそ,だし(かつお･昆布)	あられ,米,白ごま,里芋（冷凍）,じゃがいもおかき,豆花クッキー	こまつな,にんじん,はくさい,ねぎ
30	土	牛乳 ﾍﾞﾋﾞｰｽﾃｨｯｸ	ご飯 鶏丼の具 ミニゼリー	牛乳 お菓子	牛乳（飲用）,鶏もも皮なし	ベビースティック,米,砂糖,サラダ油,お菓子	にんじん,たまねぎ,ピーマン,しめじ,一口ゼリー

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	18.0	14.4	313	2.3	216	0.29	0.42	36	3.2	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	20.5	15.8	305	2.6	250	0.33	0.45	40	4.0	1.7
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、6日（水）です。

１～２歳は、カツカレー、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。