

# 令和6年6月分 献立表



摂津市立認定こども園

| 日付   | 10時のおやつ<br>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 土  | 牛乳<br>ハイハイ             | ご飯<br>小松菜としめじのあんかけ丼の具<br>ヨーグルト                                 | 牛乳<br>お菓子               | 牛乳(飲用),豚もも,ヨーグルト                                  | ハイハイ,米,ごま油,片栗粉,お菓子  | こまつな,しめじ,にんじん  |
| 3 月  | 牛乳<br>かぼちゃポーロ          | ご飯<br>ピーマンと豚肉のきんぴら<br>味噌汁                                      | 牛乳<br>りんご<br>ミニぼんござかな   | 牛乳(飲用),豚もも,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ                   | かぼちゃポーロ,米,糸こんにゃく,白ごま,砂糖,ごま油,なたね油,里芋(冷凍),ミニぼんござかな                | ピーマン,ごぼう,にんじん,たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ,りんご                                   |
| 4 火  | 牛乳<br>ウエハース            | 豚肉寿司<br>すまし汁   | 牛乳<br>お米de国産もものタルト      | 牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお・昆布),豆腐                          | ウエハース,米,砂糖,なたね油,白ごま,お米de国産もものタルト                                | にんじん,ごぼう,いんげん,たまねぎ,こまつな  |
| 5 水  | 牛乳<br>ハイハイ             | 食パン<br>あじさい揚げ<br>レタスとトマトのスープ                                   | 牛乳<br>ヨーグルト和え           | 牛乳(飲用),ムキエビ,卵,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),ヨーグルト             | ハイハイ,食パン,上新粉,なたね油,砂糖  | なす,たまねぎ,にんじん,みつぼ,トマト,レタス,みかん(缶詰),白桃(缶詰)                              |
| 6 木  | 牛乳<br>むらさき芋せんべい        | コーンラーメン<br>大豆の磯煮   | 牛乳<br>クッキーパン            | 牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,ひじき,大豆(ゆで),鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),卵,牛乳 | むらさき芋せんべい,中華めん(ゆで),ホールコーン,ごま油,糸こんにゃく,砂糖,なたね油,食パン,バター,ホットケーキミックス | たまねぎ,にんじん,生しいたけ,ねぎ,いんげん,だいこん   |
| 7 金  | 牛乳<br>あられ              | ご飯<br>カレーの味噌焼き・蒸し南瓜<br>すまし汁                                    | 牛乳<br>メロン<br>ザラメせんべい    | 牛乳(飲用),カレー,みそ,カットわかめ,だし(かつお・昆布)                   | あられ,米,砂糖,白ごま,ザラメせんべい  | 土生姜,かぼちゃ(冷凍),はくさい,にんじん,緑豆もやし,たまねぎ,メロン                                |
| 8 土  | 牛乳<br>ハイハイ             | ご飯<br>中華丼の具<br>国産野菜ゼリー   | 牛乳<br>お菓子               | 牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ                                   | ハイハイ,米,ごま油,片栗粉,お菓子  | 干しいたけ,にんじん,キャベツ,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜,国産やさしいゼリー                            |
| 10 月 | 牛乳<br>マンナビスケット         | ご飯<br>豚肉のマーボー風<br>すまし汁   | 牛乳<br>りんご<br>ふんわりきなこロール | 牛乳(飲用),豚もも,赤味噌,豆腐,カットわかめ,だし(かつお・昆布)               | マンナビスケット,米,なたね油,砂糖,片栗粉,ごま油,ふんわりきなこロール                           | なす,にんじん,しめじ,にら,にんにく,ねぎ,たまねぎ,切り干し大根,りんご                               |
| 11 火 | 牛乳<br>ウエハース            | 中華風炊込みご飯<br>豆乳入り味噌汁  | 牛乳<br>青のりフライドポテト        | 牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,豆腐,豆乳,みそ,だし(かつお・昆布),青のり           | ウエハース,米,砂糖,ごま油,じゃがいも,なたね油                                       | にんじん,干しいたけ,たけのこ水煮,いんげん,土生姜,はくさい,えのきたけ,ねぎ                             |
| 12 水 | 牛乳<br>ハイハイ             | 豆乳ロールor黒ごまロール※<br>カレーのから揚げor鶏肉のから揚げ<br>ニラと豆腐のスープ,りんごゼリーorももゼリー | 牛乳<br>りんご蒸しケーキ          | 牛乳(飲用),カレー,鶏もも皮なし,豆腐,だし(かつお・昆布)                   | ハイハイ,豆乳ロール,黒ごまロール,片栗粉,なたね油,ホットケーキミックス,砂糖                        | グリーンアスパラガス,土生姜,たまねぎ,にんじん,にら,干しいたけ,国産りんごゼリー,国産ももゼリー,りんご飲料・果汁100%,レーズン |
| 13 木 | 牛乳<br>むらさき芋せんべい        | カレーうどん<br>かぼちゃの磯煮  | 牛乳<br>ピザトースト            | 牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお・昆布),ひじき,ピザ用チーズ,まぐろ水煮            | むらさき芋せんべい,うどん,じゃがいも,カレールウ,砂糖,なたね油,食パン                           | にんじん,たまねぎ,ねぎ,かぼちゃ,ピーマン   |
| 14 金 | 牛乳<br>あられ              | ご飯<br>魚のから揚げネギソース<br>味噌汁                                       | 牛乳<br>メロン<br>豆花クッキー     | 牛乳(飲用),カレー,カットわかめ,だし(かつお・昆布),みそ                   | あられ,米,片栗粉,なたね油,砂糖,ごま油,里芋(冷凍),豆花クッキー                             | 土生姜,ねぎ,だいこん,たまねぎ,こまつな,メロン  |
| 15 土 | 牛乳<br>ハイハイ             | ご飯<br>小松菜としめじのあんかけ丼の具<br>ヨーグルト                                 | 牛乳<br>お菓子               | 牛乳(飲用),豚もも,ヨーグルト                                  | ハイハイ,米,ごま油,片栗粉,お菓子  | こまつな,しめじ,にんじん  |

【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6月分 献立表



摂津市立認定こども園

| 日付   | 10時のおやつ<br>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 月 | 牛乳<br>かぼちゃポーロ          | 救給カレー<br>甘酢和え                | 牛乳<br>揚げいもち                         | 牛乳(飲用),まぐろ水煮   | かぼちゃポーロ,救給カレー,砂糖,じゃがいも,片栗粉,なたね油         | キャベツ,にんじん   |
| 18 火 | 牛乳<br>ウエハース            | 豚肉寿司<br>すまし汁                 | 牛乳<br>南瓜ケーキ                         | 牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお・昆布),豆腐,卵,牛乳                                    | ウエハース,米,砂糖,なたね油,白ごま,ホットケーキミックス,バター      | にんじん,ごぼう,いんげん,たまねぎ,こまつな,かぼちゃ(冷凍)                                |
| 19 水 | 牛乳<br>ハイハイ             | 食パン<br>カレイの南蛮漬<br>コーンスープ     | 牛乳<br>りんご<br>ミニぼんござかな               | 牛乳(飲用),カレイ,だし(かつお・昆布)  | ハイハイ,食パン,片栗粉,なたね油,砂糖,ホールコーン,ミニぼんござかな    | 土生姜,キャベツ,にんじん,ピーマン,たまねぎ,緑豆もやし,チンゲンサイ,りんご                        |
| 20 木 | 牛乳<br>むらさき芋せんべい        | お子様ランチ<br>春雨スープ<br>アシドミルク    | きになる野菜(シロトウホウレンソウ)<br>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,貝柱水煮,湯葉(干し),だし(かつお・昆布),アシドミルクplus(65ml),卵,牛乳 | むらさき芋せんべい,米,なたね油,はるさめ,ホットケーキミックス,バター,粉糖 | にんじん,たまねぎ,グリーンピース,グリーンアスパラガス,しめじ,にら,きになる野菜(シロトウホウレンソウ),夏みかん(缶詰) |
| 21 金 | 牛乳<br>あられ              | ご飯<br>カレイの味噌焼き・蒸し南瓜<br>すまし汁  | 牛乳<br>メロン<br>ザラメせんべい                | 牛乳(飲用),カレイ,みそ,カットわかめ,だし(かつお・昆布)                                  | あられ,米,砂糖,白ごま,ザラメせんべい                    | 土生姜,かぼちゃ(冷凍),はくさい,にんじん,緑豆もやし,たまねぎ,メロン                           |
| 22 土 | 牛乳<br>ハイハイ             | ご飯<br>中華丼の具<br>国産野菜ゼリー       | 牛乳<br>お菓子                           | 牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ  | ハイハイ,米,ごま油,片栗粉,お菓子                      | 干しいたけ,にんじん,キャベツ,ピーマン,たけのこ水煮,土生姜,国産やさしいゼリー                       |
| 24 月 | 牛乳<br>マンナビスケット         | ご飯<br>豚肉のマーボー風<br>すまし汁       | 牛乳<br>りんご<br>ふんわりきなこロール             | 牛乳(飲用),豚もも,赤味噌,豆腐,カットわかめ,だし(かつお・昆布)                              | マンナビスケット,米,なたね油,砂糖,片栗粉,ごま油,ふんわりきなこロール   | なす,にんじん,しめじ,にら,にんにく,ねぎ,たまねぎ,切り干し大根,りんご                          |
| 25 火 | 牛乳<br>ウエハース            | 中華風炊込みご飯<br>豆乳入り味噌汁          | 牛乳<br>青のりフライドポテト                    | 牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,豆腐,豆乳,みそ,だし(かつお・昆布),青のり                          | ウエハース,米,砂糖,ごま油,じゃがいも,なたね油               | にんじん,干しいたけ,たけのこ水煮,いんげん,土生姜,はくさい,えのきたけ,ねぎ                        |
| 26 水 | 牛乳<br>ハイハイ             | 食パン<br>あじさい揚げ<br>レタスとトマトのスープ | 牛乳<br>ヨーグルト和え                       | 牛乳(飲用),ムキエビ,卵,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),ヨーグルト                            | ハイハイ,食パン,上新粉,なたね油,砂糖                    | なす,たまねぎ,にんじん,みつば,トマト,レタス,みかん(缶詰),白桃(缶詰)                         |
| 27 木 | 牛乳<br>むらさき芋せんべい        | カレーうどん<br>かぼちゃの磯煮            | 牛乳<br>ピザトースト                        | 牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお・昆布),ひじき,ピザ用チーズ,まぐろ水煮                           | むらさき芋せんべい,うどん,じゃがいも,カレールウ,砂糖,なたね油,食パン   | にんじん,たまねぎ,ねぎ,かぼちゃ,ピーマン  |
| 28 金 | 牛乳<br>あられ              | ご飯<br>魚のから揚げネギソース<br>味噌汁     | 牛乳<br>メロン<br>豆花クッキー                 | 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,なたね油,砂糖,ごま油,里芋(冷凍),豆花クッキー     | 土生姜,ねぎ,だいこん,たまねぎ,こまつな,メロン                                       |
| 29 土 | 牛乳<br>ハイハイ             | ご飯<br>豚ニラ丼の具<br>ミニゼリー        | 牛乳<br>お菓子                           | 牛乳(飲用),豚もも   | ハイハイ,米,糸こんにゃく,なたね油,砂糖,お菓子               | にんじん,たまねぎ,にら,ごぼう,一口ゼリー  |

栄養総量

| 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 | 472         | 17.9     | 14.0  | 294       | 2.3   | 203         | 0.31       | 0.43       | 31        | 3.9     | 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 | 529         | 20.3     | 15.5  | 285       | 2.6   | 233         | 0.37       | 0.46       | 35        | 4.8     | 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、12日(水)です。

1～2歳は豆乳ロール、カレイのから揚げ、ニラと豆腐のスープ、ゼリーです。

【お願い】

※お子さんがこども園で初めて口に作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。