

令和6年7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 月	牛乳 かぼちゃポーロ	ご飯 八宝菜 すまし汁	牛乳 かぼちゃロール	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,豆腐, カットわかめ,だし(かつお・昆布)	かぼちゃポーロ,米,片栗粉,ごま 油,かぼちゃロール	にんじん,干しいたけ,たまねぎ, いんげん,土生姜,なす,こまつな
2 火	牛乳 ウエハース	ご飯 夏野菜のカレー ザコ和え	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ちりめん じゃこ	ウエハース,米,じゃがいも,カレールウ,白 ごま,砂糖,黒砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,トマト,ピー マン,なす,緑豆もやし,ほうれんそう
3 水	牛乳 ハイハイ	食パン オクラ入りかき揚げ 野菜スープ	牛乳 とうもろこしの塩ゆで ※3歳未満児はふかし芋	牛乳(飲用),ムキエビ,卵,だし(かつ お・昆布)	ハイハイ,食パン,上新粉,なたね油, ホールコーン,とうもろこし(3歳以上児) さつまいも(3歳未満児)	かぼちゃ,たまねぎ,オクラ,にん じん,緑豆もやし,チンゲンサイ
4 木	牛乳 むらさき芋せんべい	五目うどん 冬瓜の煮物	牛乳 夏空パン	牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお・昆布), 貝柱水煮(ほぐし身),ピザ用チーズ	むらさき芋せんべい,うどん,砂糖,片栗 粉,食パン,ホールコーン,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,生しいたけ, ねぎ,とうがん,土生姜
5 金	牛乳 あられ	七夕寿司 お星様汁 七夕ゼリー	牛乳 スイカ 星っこ	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,高野豆 腐,だし(かつお・昆布)	あられ,米,砂糖,ホールコーン,は るさめ,星っこ	にんじん,ごぼう,干しいたけ,いんげん, オクラ,えのきたけ,七夕ゼリー,すいか
6 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 鶏丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ヨーグル ト	ハイハイ,米,砂糖,なたね油,お 菓子	にんじん,たまねぎ,ピーマン,し めじ
8 月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 夏野菜の肉味噌炒め すまし汁	牛乳 メロン アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(飲用),豚もも,みそ,豆腐,カッ つわかめ,だし(かつお・昆布)	マンナビスケット,米,なたね油,砂糖,アン パンマンのソフトせんべい	たまねぎ,なす,オクラ,たけのこ水煮,に んじん,土生姜,キャベツ,チンゲンサイ,メ ロン
9 火	牛乳 ウエハース	きんぴらごはん 味噌汁	牛乳 小松菜の蒸しケーキ	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお・ 昆布),みそ,卵,ヨーグルト	ウエハース,米,糸こんにゃく,砂糖,ごま 油,ホットケーキミックス,バター	ごぼう,にんじん,グリーンピース,と うがん,はくさい,ねぎ,こまつな
10 水	牛乳 ハイハイ	食パン トマトシチュー 切干大根の甘酢和え	牛乳 じゃこおやき	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ちりめん じゃこ,卵,青のり,かつおの粉	ハイハイ,食パン,なたね油,片栗粉, じゃがいも,砂糖,白ごま,小麦粉,長芋,ご ま油	土生姜,にんじん,たまねぎ,トマト,グリン ピース,切り干し大根,きゅうり,キャベツ, ねぎ
11 木	牛乳 むらさき芋せんべい	ワカメラーメン なすの炒め煮	牛乳 とうもろこしの塩ゆで ※3歳未満児はふかし芋	牛乳(飲用),カットわかめ,鶏もも皮 なし	むらさき芋せんべい,中華めん(ゆで),ホール コーン,ごま油,白ごま,砂糖,なたね油,とうもろ こし(3歳以上児)さつまいも(3歳未満児)	にんじん,キャベツ,なす
12 金	牛乳 あられ	ご飯 鮭の磯辺揚げ トマトの味噌汁	牛乳 スイカ ミニぼんござかな	牛乳(飲用),鮭,青のり,卵,豆腐,だし (かつお・昆布),みそ	あられ,米,小麦粉,なたね油,ミニ ぼんござかな	いんげん,トマト,きゅうり,オクラ, なす,ねぎ,すいか
13 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 豚きのこ丼の具 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも	ハイハイ,米,糸こんにゃく,砂 糖,なたね油,お菓子	干しいたけ,しめじ,にんじん,たまねぎ, グリーンピース,国産やさしいゼリー
16 火	牛乳 ウエハース	ツナピラフ 豆乳入り味噌汁	牛乳 麩ロランタン	牛乳(飲用),まぐろ水煮,カットわか め,豆乳,みそ,だし(かつお・昆布)	ウエハース,米,バター,じゃがい も,麩,グラニュー糖	にんじん,たまねぎ,グリーンピース

【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。

令和6年7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	水	牛乳 ハイハイ 食パン オクラ入りかき揚げ 野菜スープ	牛乳 とうもろこしの塩ゆで ※3歳未満児はふかし芋	牛乳(飲用),ムキエビ,卵,だし(かつお・昆布)	ハイハイ,食パン,上新粉,なたね油, ホールコーン,とうもろこし(3歳以上児) さつまいも(3歳未満児)	かぼちゃ,たまねぎ,オクラ,にんじん, 緑豆もやし,チンゲンサイ
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	きになる野菜(シロトウホウレンソウ) お誕生ケーキ(りんご)	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,えびフライ,湯葉 (干し),貝柱水煮,だし(かつお・昆布),アシドミ ルクplus(65ml),卵,牛乳	むらさきいもせんべい,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),りんご(缶詰)
19	金	牛乳 あられ ご飯 カレイのかば焼き かき玉汁	牛乳 スイカ 豆花クッキー	牛乳(飲用),カレイ,卵,カットわかめ, だし(かつお・昆布)	あられ,米,片栗粉,なたね油,砂 糖,豆花クッキー	土生姜,いんげん,たまねぎ,にん じん,ねぎ,すいか
20	土	牛乳 ハイハイ ご飯 鶏丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ヨーグル ト	ハイハイ,米,砂糖,なたね油,お 菓子	にんじん,たまねぎ,ピーマン,し めじ
22	月	牛乳 かぼちゃボーロ ご飯 八宝菜 すまし汁	牛乳 メロン ザラメせんべい	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,豆腐, カットわかめ,だし(かつお・昆布)	かぼちゃボーロ,米,片栗粉,ごま 油,ザラメせんべい	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,い んげん,土生姜,なす,こまつな,メロン
23	火	牛乳 ウエハース ご飯 夏野菜のカレー ザコ和え	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ちりめん じゃこ	ウエハース,米,じゃがいも,カレールウ,白 ごま,砂糖,黒砂糖,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,トマト,ピー マン,なす,緑豆もやし,ほうれんそう
24	水	牛乳 ハイハイ 食パン トマトシチュー 切干大根の甘酢和え	牛乳 じゃこおやき	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ちりめん じゃこ,卵,青のり,かつおの粉	ハイハイ,食パン,なたね油,片栗粉, じゃがいも,砂糖,白ごま,小麦粉,長芋,ご ま油	土生姜,にんじん,たまねぎ,トマト,グリー ンピース,切り干し大根,きゅうり,キャベツ, ねぎ
25	木	牛乳 むらさき芋せんべい 五目うどん 冬瓜の煮物	牛乳 夏空パン	牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお・昆布), 貝柱水煮(ほぐし身),ピザ用チーズ	むらさきいもせんべい,うどん,砂糖,片栗 粉,食パン,ホールコーン,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,生しいたけ, ねぎ,とうがん,土生姜
26	金	牛乳 あられ ご飯 鮭の磯辺揚げ トマトの味噌汁	牛乳 スイカ ミニぼんござかな	牛乳(飲用),鮭,青のり,卵,豆腐,だし (かつお・昆布),みそ	あられ,米,小麦粉,なたね油,ミニ ぼんござかな	いんげん,トマト,きゅうり,オクラ, なす,ねぎ,すいか
27	土	牛乳 ハイハイ ご飯 豚きのこ丼の具 ミニゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも	ハイハイ,米,糸こんにゃく,砂 糖,なたね油,お菓子	干しいたけ,しめじ,にんじん,た まねぎ,グリーンピース,一口ゼリー
29	月	牛乳 マンナビスケット ご飯 夏野菜の肉味噌炒め すまし汁	牛乳 メロン アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(飲用),豚もも,みそ,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,アン パンマンのソフトせんべい	たまねぎ,なす,オクラ,たけのこ水煮,に んじん,土生姜,キャベツ,チンゲンサイ,メ ロン
30	火	牛乳 ウエハース 牛乳 きんぴらごはん 味噌汁	牛乳 小松菜の蒸しケーキ	牛乳(飲用),牛肉もも,だし(かつお・ 昆布),みそ,卵,ヨーグルト	ウエハース,米,糸こんにゃく,砂糖,ごま 油,ホットケーキミックス,バター	ごぼう,にんじん,グリーンピース,と うがん,はくさい,ねぎ,こまつな
31	水	牛乳 ハイハイ 食パン タンドリーチキン 野菜スープ	牛乳 ツナトースト	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,ヨーグル ト,だし(かつお・昆布),まぐろ水煮	ハイハイ,食パン,マヨネーズ	いんげん,たまねぎ,緑豆もやし, にんじん,干しいたけ,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	474	17.5	14.4	292	2.0	208	0.27	0.41	24	3.8	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	532	20.3	16.0	281	2.3	241	0.33	0.44	27	5.0	1.7
基準値	520	17～26	12～18	240	2.2	180	0.28	0.32	20	3.2	1.4



【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。