

# 令和6年10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 火	牛乳 ウエハース	きのこカレー ひじきサラダ	牛乳 スイートポテトケーキ	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, ひじき, 卵, 牛乳	ウエハース, 米, じゃがいも, カレール ウ, ホールコーン, 砂糖, さつまいも, バ ター	にんじん, たまねぎ, しめじ, グリン ピース, キャベツ
2 水	牛乳 ハイハイ	食パン サクッとバーグ 野菜スープ	牛乳 かぼちゃロール	牛乳(飲用), 牛ひき肉, 豚ひき肉, 卵, ピザ 用チーズ, カットわかめ, だし(かつお・昆 布)	ハイハイ, 食パン, パン粉, かぼ ちゃロール	たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ
3 木	牛乳 むらさき芋せんべい	ぎつねうどん 大豆の磯煮	牛乳 チーズスティック	牛乳(飲用), だし(かつお・昆布), 油揚げ, ひじき, 鶏もも皮なし, 大豆(ゆで), 粉チー ズ	むらさきいもせんべい, うどん, 砂糖, 糸こんにゃく, なたね油, 食パン, バ ター	にんじん, たまねぎ, ほうれんそ う, いんげん
4 金	牛乳 あられ	ご飯 鮭のオニオンカレー もやしスープ	牛乳 りんご 豆花クッキー	牛乳(飲用), 鮭, 豆腐, 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	たまねぎ, にんにく, 土生姜, ブロッコ リー, 緑豆もやし, にんじん, ねぎ, りん ご
5 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 ひじき入りマーボー丼の具 きになる野菜(シロトウホウレンソウ)	牛乳 お菓子	牛乳(飲用), ひじき, 豆腐, 豚ひき肉, みそ	ハイハイ, 米, 片栗粉, 砂糖, なた ね油, お菓子	たけのこ水煮, ねぎ, たまねぎ, にんじん, 土生姜, きになる野菜(シロトウホウレンソウ)
7 月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 里芋と鶏肉のこってり煮 すまし汁	牛乳 梨 ふんわりきなこロール	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, だし(かつ お・昆布), 豆腐	マンナビスケット, 米, 里芋(冷凍), 砂 糖, なたね油, じゃがいも, ふんわりき なこロール	にんじん, しめじ, いんげん, たま ねぎ, こまつな, なし
8 火	牛乳 ウエハース	二郎ご飯 揚げごぼう 豆乳入り味噌汁	牛乳 とうもろこしのカリカリ焼き	牛乳(飲用), 豚もも, ちりめんじゃこ, 豆腐, 豆乳, みそ, だし(かつお・昆布)	ウエハース, 米, ごま油, 白ごま, 片栗 粉, なたね油, 砂糖, ホールコーン	にら, ごぼう, はくさい, にんじん, え のきたけ, ねぎ
9 水	牛乳 かぼちゃボーロ	食パン タンドリーチキン ワカメスープ	牛乳 さつま芋とりんごの蒸しパン	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, ヨーグル ト, カットわかめ, だし(かつお・昆布)	かぼちゃボーロ, 食パン, ホット ケーキミックス, さつまいも, 砂糖	ブロッコリー, にんじん, 緑豆もやし, にら, 干しいたけ, りんご(缶詰)
10 木	牛乳 むらさき芋せんべい	ちゃんぽん 大根のそぼろ煮	牛乳 ヨーグルトトースト	牛乳(飲用), 豚もも, ムキエビ, 鶏ひき 肉, だし(かつお・昆布), ヨーグルト	むらさきいもせんべい, 中華めん(ゆで), ごま油, 砂糖, なたね油, 食パン, マヨネ ーズ	にんじん, たけのこ水煮, キャベツ, 生 しいたけ, ピーマン, だいこん, 土生姜
11 金	牛乳 あられ	ご飯 マーミナチャンプルー 味噌汁	牛乳 りんご プチスティック	牛乳(飲用), 一口厚揚げ, まぐろ水煮, 豆 腐, カットわかめ, だし(かつお・昆布), みそ	あられ, 米, なたね油, さつまいも, プチスティック	緑豆もやし, にんじん, にら, たま ねぎ, りんご
12 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
15 火	牛乳 ウエハース	そぼろ寿司 すまし汁	牛乳 ふかし芋	牛乳(飲用), まぐろ水煮, だし(かつ お・昆布)	ウエハース, 米, 砂糖, じゃがいも, さつまいも	土生姜, にんじん, 干しいたけ, グリンピース, たまねぎ
16 水	牛乳 ハイハイ	食パン 酢豚 野菜スープ	牛乳 麩ロランタン	牛乳(飲用), 豚肉, 豆腐, だし(かつ お・昆布)	ハイハイ, 食パン, 片栗粉, なたね 油, 砂糖, 麩, バター, グラニュー糖	土生姜, にんじん, たけのこ水煮, たま ねぎ, 干しいたけ, ピーマン, 緑豆もやし, キャベツ
17 木	牛乳 むらさき芋せんべい	ぎつねうどん 大豆の磯煮	牛乳 チーズスティック	牛乳(飲用), だし(かつお・昆布), 油揚げ, ひじき, 鶏もも皮なし, 大豆(ゆで), 粉チー ズ	むらさきいもせんべい, うどん, 砂糖, 糸こんにゃく, なたね油, 食パン, バ ター	にんじん, たまねぎ, ほうれんそ う, いんげん

【お願い】

※お子さんがこども園で初めて口にしない食材がないように、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10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 金	牛乳 あられ	ご飯 鮭のオニオンガーリック もやしスープ	牛乳 りんご 豆花クッキー	牛乳(飲用), 鮭, 豆腐, 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	たまねぎ, にんにく, 土生姜, ブロccoli リー, 緑豆もやし, にんじん, ねぎ, りんご
19 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 ひじき入りマーボー丼の具 ミニゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用), ひじき, 豆腐, 豚ひき肉, みそ	ハイハイ, 米, 片栗粉, 砂糖, なた ね油, お菓子	たけのこ水煮, ねぎ, たまねぎ, に んじん, 土生姜, 一口ゼリー
21 月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 里芋と鶏肉のこってり煮 すまし汁	牛乳 梨 ふんわりきなこロール	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, だし(かつ お・昆布), 豆腐	マンナビスケット, 米, 里芋(冷凍), 砂糖, なた ね油, じゃがいも, ふんわりきなこロール	にんじん, しめじ, いんげん, たま ねぎ, こまつな, なし
22 火	牛乳 ウエハース	牛乳 揚げごぼう 豆乳入り味噌汁	牛乳 とうもろこしのカリカリ焼き	牛乳(飲用), 豚もも, ちりめんじゃこ, 豆腐, 豆乳, みそ, だし(かつお・昆布)	ウエハース, 米, ごま油, 白ごま, 片栗 粉, なたね油, 砂糖, ホールコーン	にら, ごぼう, はくさい, にんじん, え のきたけ, ねぎ
23 水	牛乳 かぼちゃポーロ	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, 貝 柱水煮, だし(かつお・昆布), アシドミルクplus (65ml), 卵, 牛乳	かぼちゃポーロ, 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, グリンピース, ブロッ コリー, 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)
24 木	牛乳 むらさき芋せんべい	ちゃんぽん 大根のそぼろ煮	牛乳 ヨーグルトトースト	牛乳(飲用), 豚もも, ムキエビ, 鶏ひき 肉, だし(かつお・昆布), ヨーグルト	むらさきいもせんべい, 中華めん(ゆで), ごま油, 砂糖, なたね油, 食パン, マヨネー ズ	にんじん, たけのこ水煮, キャベツ, 生 しいたけ, ピーマン, だいこん, 土生姜
25 金	牛乳 あられ	ご飯 鯖の塩焼 れんこんのきんぴら, 味噌汁	牛乳 りんご プチスティック	牛乳(飲用), さば, 豆腐, カットわかめ, だし(かつお・昆布), みそ	あられ, 米, 砂糖, 白ごま, ごま油, さ つまいも, プチスティック	れんこん, たまねぎ, にんじん, り んご
26 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
28 月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	牛乳 梨 きなこせんべい	牛乳(飲用), 高野豆腐, 卵, だし(かつ お・昆布), 豆腐, カットわかめ, みそ	マンナビスケット, 米, 砂糖, きなこ せんべい	にんじん, たまねぎ, グリンピー ス, だいこん, はくさい, ねぎ, なし
29 火	牛乳 ウエハース	きのこカレー ひじきサラダ	牛乳 スイートポテトケーキ	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, ひじき, 卵, 牛乳	ウエハース, 米, じゃがいも, カレール ウ, ホールコーン, 砂糖, さつまいも, バ ター	にんじん, たまねぎ, しめじ, グリン ピース, キャベツ
30 水	牛乳 ハイハイ	食パン 酢豚 野菜スープ	牛乳 麩ロランタン	牛乳(飲用), 豚肉, 豆腐, だし(かつ お・昆布)	ハイハイ, 食パン, 片栗粉, なたね 油, 砂糖, 麩, バター, グラニュー糖	土生姜, にんじん, たけのこ水煮, たま ねぎ, 干しいたけ, ピーマン, 緑豆もやし, キャベツ
31 木	牛乳 むらさき芋せんべい	きのこスパゲティ コーンスープ	牛乳 パンプキン蒸しパン	牛乳(飲用), ベーコン, だし(かつお・ 昆布)	むらさきいもせんべい, スパゲティ, なた ね油, ホールコーン, ホットケーキミックス, 砂糖	まいたけ, えのきたけ, にんじん, しめじ, ね ぎ, にんにく, たまねぎ, 緑豆もやし, チンゲ ンサイ, 干しいたけ, かぼちゃ

### 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	468	17.5	14.7	292	2.0	198	0.25	0.41	16	4.2	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	521	19.8	16.2	285	2.3	229	0.29	0.43	20	5.2	1.8
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しない食材がないように、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。