

令和7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 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 ツナカレーの具 ミニゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),まぐろ水煮	ハイハイ,米,じゃがいも,カレー ルウ,なたね油,お菓子	たまねぎ,にんじん,グリーンピー ス,一口ゼリー
6 月	牛乳 マンナビスケット	ちらし寿司 すまし汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい お菓子	牛乳(飲用),高野豆腐,だし(かつお・ 昆布),カットわかめ	マンナビスケット,米,砂糖,じゃがい も,アンパンマンのソフトせんべい,お 菓子	土生姜,にんじん,干しいたけ,グリ ンピース,たまねぎ,切り干し大根
7 火	牛乳 ウエハース	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 お米deさつまいも栗のタルト	牛乳(飲用),カレイ,白味噌,木綿豆 腐,だし(かつお・昆布)	ウエハース,米,砂糖,なたね油,里芋 (冷凍),片栗粉,お米deさつまいも栗 のタルト	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
8 水	牛乳 かぼちゃボーロ	食パン 鮭の味噌シチュー 切干大根の中華風サラダ	牛乳 芋きんとん	牛乳(飲用),鮭,牛乳,みそ,だし(かつ お・昆布)	かぼちゃボーロ,食パン,じゃがいも, ホールコーン,バター,上新粉,ごま 油,砂糖,すりごま,さつまいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,ブロッ コリー,切り干し大根,きゅうり
9 木	牛乳 むらさき芋せんべい	きつねうどん ごま和え	牛乳 チリメントースト	牛乳(飲用),だし(かつお・昆布),油 揚げ,ちりめんじゃこ	むらさきいもせんべい,うどん,砂 糖,白ごま,食パン,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ほうれんそ う,緑豆もやし,チンゲンサイ
10 金	牛乳 あられ	ご飯 ブリの照焼・炒めなます 味噌汁	牛乳 りんご ふんわりきなこロール	牛乳(飲用),ぶり,だし(かつお・昆 布),みそ	あられ,米,砂糖,白ごま,ふんわり きなこロール	だいこん,にんじん,緑豆もやし, はくさい,たまねぎ,チンゲンサイ, りんご
11 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 豚ニラ丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),豚もも,ヨーグルト	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
14 火	牛乳 ウエハース	ご飯 南瓜コロケ風 味噌汁	牛乳 麩ロランタン	牛乳(飲用),まぐろ水煮,粉チーズ, カットわかめ,だし(かつお・昆布),み そ	ウエハース,米,パン粉,なたね油, じゃがいも,麩,バター,グラニュー 糖	かぼちゃ(冷凍),にんじん,たまね ぎ
15 水	牛乳 ハイハイ	食パン 魚のから揚げネギソース 野菜スープ	牛乳 お豆腐プチケーキ	牛乳(飲用),カレイ,だし(かつお・昆 布),木綿豆腐,豆乳	ハイハイ,食パン,片栗粉,なたね 油,砂糖,ごま油,ホットケーキミックス	土生姜,ねぎ,にんじん,キャベツ, 緑豆もやし,しめじ,チンゲンサイ
16 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(シロウドウホウレンソウ) 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,ブロッ コリー,しめじ,にら,きになる野菜(シロウド ウホウレンソウ),りんご(缶詰)
17 金	牛乳 あられ	鶏ごぼうご飯 すいとん	牛乳 りんご プチスティック	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,豚もも,だ し(かつお・昆布)	あられ,米,なたね油,砂糖,小麦 粉,プチスティック	にんじん,ごぼう,いんげん,はくさ い,りんご
18 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 ひじき入りマーボー丼の具 国産野菜ゼリー	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,国産やさしいゼ 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7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 月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 根菜の煮物カレー風味 すまし汁	牛乳 りんご アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(飲用), 豚もも, だし(かつお・昆布)	マンナビスケット, 米, じゃがいも, なたね油, 砂糖, カレールウ, 片栗粉, アンパンマンのソフトせんべい	にんじん, れんこん, ごぼう, キャベツ, たまねぎ, だいこん, ねぎ, りんご
21 火	牛乳 ウエハース	大根菜飯 豆乳入り味噌汁	牛乳 ドーナツ	牛乳(飲用), ムキエビ, 油揚げ, だし(かつお・昆布), 豆腐, 豆乳, みそ	ウエハース, 米, 砂糖, ごま油, ホットケーキミックス, 粉糖, なたね油	だいこん, にんじん, こまつな, はくさい, えのきたけ, ねぎ
22 水	牛乳 かぼちゃボーロ	食パン 鮭の味噌シチュー 切干大根の中華風サラダ	牛乳 芋きんとん	牛乳(飲用), 鮭, 牛乳, みそ, だし(かつお・昆布)	かぼちゃボーロ, 食パン, じゃがいも, ホールコーン, バター, 上新粉, ごま油, 砂糖, すりごま, さつまいも	にんじん, たまねぎ, しめじ, ブロッコリー, 切り干し大根, きゅうり
23 木	牛乳 むらさき芋せんべい	きつねうどん 大根のそぼろ煮	牛乳 じゃこおやき	牛乳(飲用), だし(かつお・昆布), 油揚げ, 鶏ひき肉, ちりめんじゃこ, 卵, 青のり, かつおの粉	むらさきいもせんべい, うどん, 砂糖, なたね油, 小麦粉, 長芋, ごま油	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう, だいこん, 土生姜, キャベツ, ねぎ
24 金	牛乳 あられ	ご飯・田作り 松風焼き すまし汁	牛乳 りんご ふんわりきなこロール	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 鶏ひき肉, 卵, みそ, カットわかめ, だし(かつお・昆布)	あられ, 米, 白ごま, 砂糖, 片栗粉, ふんわりきなこロール	ねぎ, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, はくさい, こまつな, りんご
25 土	牛乳 ハイハイン	ご飯 豚ニラ丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用), 豚もも, ヨーグルト	ハイハイン, 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
27 月	牛乳 マンナビスケット	ご飯 ピーマンと豚肉のきんぴら 味噌汁	牛乳 りんご 豆花クッキー	牛乳(飲用), 豚もも, カットわかめ, だし(かつお・昆布), みそ	マンナビスケット, 米, 糸こんにゃく, 白ごま, 砂糖, ごま油, なたね油, 豆花クッキー	ピーマン, ごぼう, にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, りんご
28 火	牛乳 ウエハース	ツナとしめじの彩り五目ごはん すまし汁	牛乳 豆乳きなこ	牛乳(飲用), まぐろ水煮, 油揚げ, だし(かつお・昆布), 豆乳, きなこ	ウエハース, 米, 砂糖, 里芋(冷凍), 片栗粉	ごぼう, しめじ, にんじん, たまねぎ, 緑豆もやし, ねぎ
29 水	牛乳 ハイハイン	食パン 魚のから揚げネギソース 野菜スープ	牛乳 お豆腐プチケーキ	牛乳(飲用), カレイ, だし(かつお・昆布), 木綿豆腐, 豆乳	ハイハイン, 食パン, 片栗粉, なたね油, 砂糖, ごま油, ホットケーキミックス	土生姜, ねぎ, にんじん, キャベツ, 緑豆もやし, しめじ, チンゲンサイ
30 木	牛乳 むらさき芋せんべい	塩ラーメン 大豆の磯煮	牛乳 大学芋	牛乳(飲用), 豚もも, ひじき, 鶏もも皮なし, 大豆(ゆで), だし(かつお・昆布)	むらさきいもせんべい, 中華めん(ゆで), なたね油, 糸こんにゃく, 砂糖, さつまいも, 水あめ, 黒ごま	たまねぎ, キャベツ, にんじん, チンゲンサイ, いんげん
31 金	牛乳 あられ	手巻き寿司 ※3歳未満児はちらし寿司 つみれ汁	牛乳 みかん プチスティック	牛乳(飲用), 出し昆布, まぐろ水煮, 湯葉(干し), ウインナー, 焼きのり(3歳以上児のみ), いわしすり身, だし(かつお・昆布)	あられ, 米, 砂糖, 白ごま, 片栗粉, プチスティック	にんじん, 土生姜, きゅうり, ねぎ, はくさい, こまつな, みかん

栄養給与量

	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)
1〜2歳児											
今月の平均値	468	16.7	14.1	297	2.3	209	0.26	0.41	26	4.0	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											
今月の平均値	520	18.9	15.4	290	2.6	241	0.30	0.43	30	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。