

令和8年10月 献立表



摂津市立認定こども園(短時間部)

日付	献立名	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 木	食パン 白身魚のカレー揚げ・ブロッコリー 野菜スープ	カレー、カットわかめ、だし(かつお・昆布)	食パン、片栗粉、なたね油	ブロッコリー(冷凍)、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ
2 金	ご飯 三色丼の具 味噌汁	鶏ひき肉、だし(かつお・昆布)、豆腐、みそ	米、砂糖、里芋(冷凍)	ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ
3 土	ご飯 ひじき入りマーボー丼の具 ヨーグルト	ひじき、豆腐、豚ひき肉、みそ、ヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、なたね油	たけのこ水煮、ねぎ、たまねぎ、にんじん、土生姜
5 月	ご飯 里芋と鶏肉のこってり煮 すまし汁	鶏もも皮なし、だし(かつお・昆布)、カットわかめ	米、里芋(冷凍)、砂糖、なたね油	にんじん、しめじ、いんげん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ
6 火	二郎ご飯 揚げごぼう 豆乳入り味噌汁	豚もも、ちりめんじゃこ、豆腐、豆乳、みそ、だし(かつお・昆布)	米、ごま油、白ごま、片栗粉、なたね油、砂糖	にら、ごぼう、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ
7 水	ちゃんぽん 大根のそぼろ煮	豚もも、ムキエビ、鶏ひき肉、だし(かつお・昆布)	中華めん(ゆで)、ごま油、砂糖、なたね油	にんじん、キャベツ、干しいたけ、ピーマン、だいこん、土生姜
8 木	食パン サクッとバーグ 野菜スープ	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)	食パン、パン粉	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ
9 金	ご飯 鮭の照焼・もやしとニラのナムル 味噌汁	鮭、豆腐、だし(かつお・昆布)、みそ	米、砂糖、白ごま、ごま油、里芋(冷凍)	緑豆もやし、にんじん、にら、はくさい、ねぎ
10 土	ご飯 ツナカレーの具 ミニゼリー	まぐろ水煮	米、じゃがいも、カレーパウダー、なたね油	たまねぎ、にんじん、ミニゼリー
13 火	そぼろ寿司 すまし汁	まぐろ水煮、だし(かつお・昆布)、カットわかめ	米、砂糖、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ
14 水	ジャージャー麺 甘酢和え	豚ひき肉、みそ、まぐろ水煮	中華めん(ゆで)、砂糖、片栗粉、ごま油	たけのこ水煮、にんじん、干しいたけ、ねぎ、キャベツ
15 木	食パン パンプキングラタン 洋風スープ	鶏もも皮なし、牛乳、粉チーズ	食パン、バター、上新粉、パン粉、なたね油	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、こまつな、ホールコーン(冷凍)
16 金	ご飯 鯖の塩焼き・きんぴら 味噌汁	さば、豆腐、だし(かつお・昆布)、みそ	米、ごま油、白ごま、砂糖、里芋(冷凍)	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ

【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8年10月 献立表



摂津市立認定こども園(短時間部)

日付	献立名	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 土	ご飯 鶏わかめ丼の具 国産野菜ゼリー	鶏もも皮なし,カットわかめ	米,ごま油,片栗粉	にんじん,キャベツ,ねぎ,国産やさしいゼリー
19 月	ご飯 高野豆腐の卵とじ すまし汁	高野豆腐,卵,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布)	米,砂糖	にんじん,干しいたけ,いんげん,たまねぎ,しめじ,チンゲンサイ
20 火	ニラご飯 揚げごぼう 豆乳入り味噌汁	豚もも,ちりめんじゃこ,豆腐,豆乳,みそ,だし(かつお・昆布)	米,ごま油,白ごま,片栗粉,なたね油,砂糖	にら,ごぼう,はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ
21 水	ちゃんぽん 大根のそぼろ煮	豚もも,ムキエビ,鶏ひき肉,だし(かつお・昆布)	中華めん(ゆで),ごま油,砂糖,なたね油	にんじん,キャベツ,干しいたけ,ピーマン,だいこん,土生姜
22 木	お子様ランチ 春雨スープ ミニゼリー	鶏もも皮なし,えびフライ,だし(かつお・昆布)	米,なたね油,はるさめ	にんじん,たまねぎ,グリンピース,ブロッコリー(冷凍),しめじ,にら,ミニゼリー
23 金	ご飯 三色丼の具 味噌汁	鶏ひき肉,だし(かつお・昆布),豆腐,みそ	米,砂糖,里芋(冷凍)	ほうれんそう,にんじん,だいこん,ねぎ
24 土	ご飯 ひじき入りマーボー丼の具 ヨーグルト	ひじき,豆腐,豚ひき肉,みそ,ヨーグルト	米,片栗粉,砂糖,なたね油	たけのこ水煮,ねぎ,たまねぎ,にんじん,土生姜
26 月	ご飯 里芋と鶏肉のこってり煮 すまし汁	鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),カットわかめ	米,里芋(冷凍),砂糖,なたね油	にんじん,しめじ,いんげん,たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ
27 火	ご飯 きのこカレー(ルー) コーンサラダ	豚もも	米,じゃがいも,カレールー,なたね油,砂糖	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリンピース,キャベツ,ホールコーン(冷凍)
28 水	きのこスパゲティ コーンクリームスープ	豚もも,だし(かつお・昆布)	スパゲティ,なたね油,クリームコーン,片栗粉	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,ホールコーン(冷凍)
29 木	食パン サクッとバーグ 野菜スープ	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)	食パン,パン粉	たまねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ
30 金	ご飯 鮭の照焼・もやしとニラのナムル 味噌汁	鮭,豆腐,だし(かつお・昆布),みそ	米,砂糖,白ごま,ごま油,里芋(冷凍)	緑豆もやし,にんじん,にら,はくさい,ねぎ
31 土	ご飯 鶏わかめ丼の具 国産野菜ゼリー	鶏もも皮なし,カットわかめ	米,ごま油,片栗粉	にんじん,キャベツ,ねぎ,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。