

令和7年7月 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	きんぴらごはん 味噌汁	牛乳 フライドポテト	牛乳(飲用), 豚もも, だし(かつお・昆布), 豆腐, カットわかめ, みそ	ウエハース, 米, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま油, じゃがいも, なたね油	ごぼう, にんじん, グリンピース, たまねぎ, こまつな
2 水	牛乳 ハイハイ	食パン パンピンググラタン コーンスープ	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), 鶏もも皮なし, 牛乳, 粉チーズ, だし(かつお・昆布)	ハイハイ, 食パン, バター, 上新粉, パン粉	かぼちゃ, たまねぎ, 緑豆もやし, にんじん, ホールコーン(冷凍), チンゲンサイ, 干しいたけ, とうもろこし
3 木	牛乳 むらさきいもせんべい	ちゃんぽん 大豆の磯煮	牛乳 WE米パン	牛乳(飲用), 豚もも, ムキエビ, 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), ごま油, 糸こんにゃく, 砂糖, なたね油, WE米パン	にんじん, たけのこ水煮, キャベツ, 干しいたけ, ピーマン, いんげん
4 金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 ゴマ焼きサクサク 味噌汁	牛乳 スイカ 豆花クッキー	牛乳(飲用), 鮭, だし(かつお・昆布), みそ	かぼちゃボーロ, 米, マヨネーズ(卵不使用), パン粉, 白ごま, じゃがいも, 豆花クッキー	ブロッコリー(冷凍), にんじん, たまねぎ, キャベツ, チンゲンサイ, すいか
5 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 小松菜としめじのあんかけ丼の具 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, ごま油, 片栗粉, お菓子	こまつな, しめじ, にんじん
7 月	牛乳 マンナビスケット	七夕寿司 お星様汁 七夕ゼリー	牛乳 りんご 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)	マンナビスケット, 米, 砂糖, はるさめ, 星っこ	にんじん, ごぼう, ホールコーン(冷凍), 干しいたけ, いんげん, オクラ, たまねぎ, えのきたけ, 七夕ゼリー, りんご
8 火	牛乳 ウエハース	ご飯 夏野菜のカレー(ルー) 甘酢和え	牛乳 ヨーグルト和え	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, まぐろ水煮, ヨーグルト	ウエハース, 米, じゃがいも, カレールー, 砂糖	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, トマト, ピーマン, なす, キャベツ, みかん(缶詰)
9 水	牛乳 おこさませんべい	豆乳ロールorほうれん草ロール カレーの南蛮漬or鶏肉の南蛮漬 レタスのスープ, みかんゼリーorももゼリー	牛乳 りんごケーキ	牛乳(飲用), カレイ, 鶏もも皮なし, だし(かつお・昆布)	おこさませんべい, 豆乳ロール, ほうれん草ロール, 片栗粉, なたね油, 砂糖, ホットケーキミックス	土生姜, キャベツ, にんじん, ピーマン, レタス, トマト, ホールコーン(冷凍), にら, 干しいたけ, 国産みかんゼリー, 国産ももゼリー, りんご飲料・果汁100%
10 木	牛乳 むらさきいもせんべい	親子うどん 冬瓜の煮物	牛乳 チリメントースト	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, 卵, だし(かつお・昆布), ちりめんじゃこ	むらさきいもせんべい, うどん, 砂糖, 片栗粉, 食パン, マヨネーズ(卵不使用)	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ, とうがん, 土生姜
11 金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 カレイの照り焼き 味噌汁	牛乳 スイカ ミニぼんござかな	牛乳(飲用), カレイ, 豆腐, だし(かつお・昆布), みそ	かぼちゃボーロ, 米, 砂糖, ミニぼんござかな	キャベツ, とうがん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, すいか
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
14 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 りんご ブチスティック	牛乳(飲用), 豚もも, みそ, だし(かつお・昆布)	マンナビスケット, 米, なたね油, 砂糖, プチスティック	たまねぎ, なす, オクラ, たけのこ水煮, にんじん, 土生姜, とうがん, キャベツ, ねぎ, りんご
15 火	牛乳 ウエハース	きんぴらごはん 味噌汁	牛乳 フライドポテト	牛乳(飲用), 豚もも, だし(かつお・昆布), 豆腐, カットわかめ, みそ	ウエハース, 米, 糸こんにゃく, 砂糖, ごま油, じゃがいも, なたね油	ごぼう, にんじん, グリンピース, たまねぎ, こまつな

【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7月 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
16	水	牛乳 おこさませんべい	食パン オクラ入りかき揚げ ニラと豆腐のスープ	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,豆腐,だし(かつお・昆布)	かぼちゃ,たまねぎ,オクラ,にんじん,にら,ホールコーン(冷凍),干しいたけ,とうもろこし
17	木	牛乳 むらさきもせんべい	お子様ランチ 春雨スープ ミニゼリー	牛乳 米粉のお誕生ケーキ(りんご)	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,えびフライ,だし(かつお・昆布),豆乳	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,ブロッコリー(冷凍),しめじ,にら,一口ゼリー,りんご(缶詰)
18	金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 ゴマ焼きサクサク 味噌汁	牛乳 スイカ 豆花クッキー	牛乳(飲用),鮭,だし(かつお・昆布),みそ	ブロッコリー(冷凍),にんじん,たまねぎ,キャベツ,チンゲンサイ,すいか
19	土	牛乳 ハイハイ	ご飯 小松菜としめじのあんかけ丼の具 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,ごま油,片栗粉,お菓子
22	火	牛乳 ウエハース	ツナピラフ 野菜スープ	牛乳 麩ロランタン	牛乳(飲用),まぐろ水煮,カットわかめ,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
23	水	牛乳 ハイハイ	食パン パンプキングラタン コーンスープ	牛乳 カントリークッキー	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,牛乳,粉チーズ,だし(かつお・昆布)	ハイハイ,食パン,バター,上新粉,パン粉,ホットケーキミックス,砂糖
24	木	牛乳 むらさきもせんべい	ちゃんぽん 大豆の磯煮	牛乳 お好みピザ	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,ひじき,鶏もも皮なし,大豆(ゆで),だし(かつお・昆布),まぐろ水煮,卵,ピザ用チーズ	むらさきもせんべい,中華めん(ゆで),ごま油,糸こんにゃく,砂糖,なたね油,小麦粉
25	金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 カレーの照り焼き 味噌汁	牛乳 スイカ ミニぼんござかな	牛乳(飲用),カレー,豆腐,だし(かつお・昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,砂糖,ミニぼんござかな
26	土	牛乳 ハイハイ	ご飯 鶏丼の具 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),鶏もも皮なし	ハイハイ,米,砂糖,なたね油,お菓子
28	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 りんご プチスティック	牛乳(飲用),豚もも,みそ,だし(かつお・昆布)	マンナビスケット,米,なたね油,砂糖,プチスティック
29	火	牛乳 ウエハース	ご飯 夏野菜のカレー(ルー) 甘酢和え	牛乳 ヨーグルト和え	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,まぐろ水煮,ヨーグルト	ウエハース,米,じゃがいも,カレーウ,砂糖
30	水	牛乳 おこさませんべい	食パン オクラ入りかき揚げ ニラと豆腐のスープ	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,豆腐,だし(かつお・昆布)	おこさませんべい,食パン,上新粉,なたね油
31	木	牛乳 むらさきもせんべい	親子うどん 冬瓜の煮物	牛乳 チリメントースト	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,卵,だし(かつお・昆布),ちりめんじゃこ	むらさきもせんべい,うどん,砂糖,片栗粉,食パン,マヨネーズ(卵不使用)

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	463	18.1	13.7	311	2.9	200	0.28	0.44	28	4.2	1.4
基準値	475	15～24	10～15	225	2.0	200	0.2	0.3	17.5	—	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	520	20.8	15.1	298	2.3	231	0.33	0.48	32	5.4	1.7
基準値	520	17～26	12～17	240	2.0	200	0.2	0.4	16	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、子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。今月の選択給食は7月9日(水)です。

1～2歳は、豆乳ロール、カレーの南蛮漬、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。