

令和8年10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 木	牛乳 ウエハース	食パン 白身魚のカレー揚げ・ブロッコリー 野菜スープ	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳(飲用), カレイ, カットわかめ, だし(かつお・昆布)	ウエハース, 食パン, 片栗粉, なたね油, 黒砂糖, ホットケーキミックス	ブロッコリー(冷凍), たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ
2 金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 三色丼の具 味噌汁	牛乳 梨 アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(飲用), 鶏ひき肉, だし(かつお・昆布), 豆腐, みそ	かぼちゃボーロ, 米, 砂糖, 里芋(冷凍), アンパンマンのソフトせんべい	ほうれんそう, にんじん, だいこん, ねぎ, なし
3 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 ひじき入りマーボー丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用), ひじき, 豆腐, 豚ひき肉, みそ, ヨーグルト	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
5 月	牛乳 むらさきいもせんべい	ご飯 里芋と鶏肉のこってり煮 すまし汁	牛乳 お米de国産りんごのタルト	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, だし(かつお・昆布), カットわかめ	むらさきいもせんべい, 米, 里芋(冷凍), 砂糖, なたね油, お米de国産りんごタルト	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	牛乳 マンナビスケット	ニラご飯 揚げごぼう 豆乳入り味噌汁	牛乳 スイートポテトトースト	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), 牛乳	マンナビスケット, 米, ごま油, 白ごま, 片栗粉, なたね油, 砂糖, 食パン, さつまいも, バター	にら, ごぼう, はくさい, にんじん, えのきたけ, ねぎ
7 水	牛乳 ハイハイ	ちゃんぽん 大根のそぼろ煮	牛乳 マフィン	牛乳(飲用), 豚もも, ムキエビ, 鶏ひき肉, だし(かつお・昆布), 卵, 牛乳	ハイハイ, 中華めん(ゆで), ごま油, 砂糖, なたね油, ホットケーキミックス, バター	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	牛乳 ウエハース	食パン サクッとバーグ 野菜スープ	牛乳 ちぢみ	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)	ウエハース, 食パン, パン粉, 小麦粉, なたね油, ごま油	たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ, にら
9 金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 鮭の照焼・もやしとニラのナムル 味噌汁	牛乳 りんご 白い風船	牛乳(飲用), 鮭, 豆腐, だし(かつお・昆布), みそ	かぼちゃボーロ, 米, 砂糖, 白ごま, ごま油, 里芋(冷凍), 白い風船	緑豆もやし, にんじん, にら, はくさい, ねぎ, りんご
10 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, ミニゼリー
13 火	牛乳 あられ	そぼろ寿司 すまし汁	牛乳 麩ロランタン	牛乳(飲用), まぐろ水煮, だし(かつお・昆布), カットわかめ	あられ, 米, 砂糖, じゃがいも, 麩, バター, グラニュー糖	にんじん, 干しいたけ, グリンピース, たまねぎ
14 水	牛乳 おこさませんべい	ジャージャー麺 甘酢和え	牛乳 大学芋	牛乳(飲用), 豚ひき肉, みそ, まぐろ水煮	おこさませんべい, 中華めん(ゆで), 砂糖, 片栗粉, ごま油, さつまいも, なたね油, 水あめ, 黒ごま	たけのこ水煮, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, キャベツ
15 木	牛乳 ウエハース	食パン パンプキングラタン 洋風スープ	牛乳 黒糖入り蒸しパン	牛乳(飲用), 鶏もも皮なし, 牛乳, 粉チーズ	ウエハース, 食パン, バター, 上新粉, パン粉, なたね油, 黒砂糖, ホットケーキミックス	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	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 鯖の塩焼き・きんぴら 味噌汁	牛乳 りんご ザラメせんべい	牛乳(飲用), さば, 豆腐, だし(かつお・昆布), みそ	かぼちゃボーロ, 米, ごま油, 白ごま, 砂糖, 里芋(冷凍), ザラメせんべい	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, りんご

【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

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 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 鶏わかめ丼の具 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,カットわかめ	ハイハイ,米,ごま油,片栗粉,お菓子	にんじん,キャベツ,ねぎ,国産やさいぜりー
19 月	牛乳 むらさきいもせんべい	ご飯 高野豆腐の卵とじ すまし汁	牛乳 りんご ミニぼんごさかな	牛乳(飲用),高野豆腐,卵,鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布)	むらさきいもせんべい,米,砂糖,ミニぼんごさかな	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,りんご
20 火	牛乳 マンナビスケット	ニラご飯 揚げごぼう 豆乳入り味噌汁	牛乳 スイートポテトトースト	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),牛乳	マンナビスケット,米,ごま油,白ごま,片栗粉,なたね油,砂糖,食パン,さつまいも,バター	にら,ごぼう,はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ
21 水	牛乳 ハイハイ	ちゃんぽん 大根のそぼろ煮	牛乳 マフィン	牛乳(飲用),豚もも,ムキエビ,鶏ひき肉,だし(かつお・昆布),卵,牛乳	ハイハイ,中華めん(ゆで),ごま油,砂糖,なたね油,ホットケーキミックス,バター	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	牛乳 ウエハース	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	ウエハース,米,なたね油,はるさめ,上新粉,砂糖	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,ミニゼリー,りんご(缶詰)
23 金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 三色丼の具 味噌汁	牛乳 梨 アンパンマンのソフトせんべい	牛乳(飲用),鶏ひき肉,だし(かつお・昆布),豆腐,みそ	かぼちゃボーロ,米,砂糖,里芋(冷凍),アンパンマンのソフトせんべい	ほうれんそう,にんじん,だいこん,ねぎ,なし
24 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 ひじき入りマーボー丼の具 ヨーグルト	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),ひじき,豆腐,豚ひき肉,みそ,ヨーグルト	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
26 月	牛乳 むらさきいもせんべい	ご飯 里芋と鶏肉のこってり煮 すまし汁	牛乳 りんご ザラメせんべい	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,だし(かつお・昆布),カットわかめ	むらさきいもせんべい,米,里芋(冷凍),砂糖,なたね油,ザラメせんべい	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,りんご
27 火	牛乳 あられ	ご飯 きのこカレー(ルー) コーンサラダ	牛乳 麩ロランタン	牛乳(飲用),豚もも	あられ,米,じゃがいも,カレールー,なたね油,砂糖,麩,バター,グラニュー糖	にんじん,たまねぎ,しめじ,グリーンピース,キャベツ,ホールコーン(冷凍)
28 水	牛乳 おこさませんべい	きのこスパゲティ コーンクリームスープ	牛乳 さつま芋入蒸しパン	牛乳(飲用),豚もも,だし(かつお・昆布)	おこさませんべい,スパゲティ,なたね油,クリームコーン,片栗粉,ホットケーキミックス,さつまいも	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	牛乳 ウエハース	食パン サクッとバーグ 野菜スープ	牛乳 ちぢみ	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)	ウエハース,食パン,パン粉,小麦粉,なたね油,ごま油	たまねぎ,にんじん,はくさい,ねぎ,にら
30 金	牛乳 かぼちゃボーロ	ご飯 鮭の照焼・もやしとニラのナムル 味噌汁	牛乳 りんご 白い風船	牛乳(飲用),鮭,豆腐,だし(かつお・昆布),みそ	かぼちゃボーロ,米,砂糖,白ごま,ごま油,里芋(冷凍),白い風船	緑豆もやし,にんじん,にら,はくさい,ねぎ,りんご
31 土	牛乳 ハイハイ	ご飯 鶏わかめ丼の具 国産野菜ゼリー	牛乳 お菓子	牛乳(飲用),鶏もも皮なし,カットわかめ	ハイハイ,米,ごま油,片栗粉,お菓子	にんじん,キャベツ,ねぎ,国産やさいぜりー



【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。

栄養価と量

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	457	16.6	14.4	289	1.8	191	0.24	0.4	23	3.6	1.4
基準値	475	15～24	10～15	225	2.0	200	0.2	0.3	17.5	-	1.5

3～6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	519	19.1	15.9	280	2.1	220	0.28	0.43	26	4.5	1.7
基準値	520	17～28	12～17	240	2.0	200	0.2	0.4	16	3.2	1.4