

令和5年5月 予定献立表

離乳食(後期)
摂津ポッポせんりおか保育園

日付	朝おやつ	予定献立	主な材料	15時のおやつ	主な材料
1.15 29 (月)	オレンジ	・かゆ ・豚肉と野菜のやわらか煮 ・じゃが芋のホクホク煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ かつおだし 醤油 砂糖	塩せんべい	塩せんべい
2.16 30 (火)	塩せんべい	・かゆ ・鶏肉とほうれん草のだし煮 ・大豆と人参の煮物 ・みそ汁(じゃが芋)	米 鶏肉 ほうれん草 大豆 人参 じゃが芋 ワカメ かつおだし 醤油 砂糖 みそ	豆腐煮	豆腐 砂糖 かつおだし 醤油
6.20 (土)	ハイハイ	・かゆ ・豚肉と玉ねぎのくたくた煮 ・ほうれん草のだし煮 ・みそ汁(わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 かつおだし 醤油 砂糖 みそ	野菜粥	米 ほうれん草 人参 醤油 塩 かつおだし
8 (月)	オレンジ	・かゆ ・豚肉と野菜のやわらか煮 ・南瓜の煮物 ・みそ汁(豆腐)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 ピーマン 南瓜 かつおだし 醤油 砂糖 みそ	ハイハイ りんご ジュース	ハイハイ
9.23 (火)	塩せんべい	・かゆ ・豚肉とブロッコリーの煮物 ・キャベツと人参のだし煮	米 豚肉 ブロッコリー キャベツ 人参 かつおだし 醤油 砂糖	野菜粥	米 小松菜 醤油 塩 かつおだし
10.24 (水)	りんご	・かゆ ・タラの煮物 ・人参とインゲンのコトコト煮 ・みそ汁(しめじ)	米 タラ 人参 インゲン しめじ かつおだし 砂糖 醤油 みそ	塩せんべい	塩せんべい
11.25 (木)	マスカットゼリー	・かゆ ・カレイのやわらか煮 ・白菜と人参のさっぱり煮 ・みそ汁(長ねぎ)	米 カレイ 白菜 人参 長ねぎ かつおだし 醤油 砂糖 みそ	人参グラッセ	人参 砂糖
12.26 (金)	オレンジ	・かゆ ・豚肉と玉ねぎのやわらか煮 ・人参とじゃが芋の煮物	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 かつおだし 砂糖 醤油	りんご	りんご
13.27 (土)	塩せんべい	・かゆ ・豚肉と野菜のコトコト煮 ・じゃが芋のホクホク煮 ・みそ汁(わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 わかめ かつおだし 醤油 砂糖	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
17.31 (水)	ハイハイ	・かゆ ・豚肉とじゃが芋の煮物 ・小松菜と人参のやわらか煮 ・みそ汁(豆腐)	米 豚肉 じゃが芋 小松菜 人参 木綿豆腐 かつおだし 醤油 砂糖	野菜粥	米 小松菜 人参 かつおだし 醤油 塩
18 (木)	塩せんべい	・かゆ ・タラの煮物 ・人参とインゲンのコトコト煮 ・みそ汁(玉ねぎ)	米 タラ 人参 インゲン しめじ かつおだし 砂糖 醤油 みそ	高野豆腐の煮物	高野豆腐 砂糖 かつおだし 醤油
19 (金)	ヨーグルト	・かゆ ・さげと玉ねぎのやわらか煮 ・チンゲン菜の煮物	米 鮭 玉ねぎ チンゲン菜 かつおだし 砂糖 醤油	チキン粥	米 鶏肉 人参 玉ねぎ ピーマン 醤油 かつおだし 塩
22 (月)	オレンジ	・かゆ ・豚肉と野菜のやわらか煮 ・南瓜の煮物 ・みそ汁(豆腐)	米 豚肉 玉ねぎ 人参 豆腐 ピーマン 南瓜 かつおだし 醤油 砂糖 みそ	パン粥	パン

- ・朝と午後のおやつには、お茶を提供しています。
- ・献立内容は原材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。
- ・毎月1～14日の献立と同じものを後半にも繰り返しています。同じメニューでも、初めて食べる時より二度目に食べる時の方が子ども達の味覚が慣れ食が進むようになるという理由から、反復式献立を行っています。
- ・原材料の魚類はえび、かに、いかを食べているものになります。
- ・その他何かございましたら、お気軽にお申し付けください。

令和5年5月 予定献立表

幼児食(1.2歳児用)

摂津ポッポせんりおか保育園

日付	朝おやつ	予定献立	主な材料	15時のおやつ	主な材料(おやつ)
1.15 29 (月)	・牛乳 ・オレンジ	・ごはん ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・コンソメスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ 人参 コーン わかめ 牛乳 片栗粉 油 塩 ケチャップ ウスターソース マヨドレ 砂糖 コンソメ	・牛乳 ・おからクッキー	HM(グルテンフ リー) 砂糖 豆乳 おからパウダー 油
2.16 30 (火)	・牛乳 ・南瓜クッキー	・三色丼 ・ひじきと大豆の煮物 ・みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 コーン ひじき 人参 大豆 じゃが芋 わかめ 油 酒 砂糖 醤油 かつおだし みそ	・牛乳 ・豆腐ドーナツ	木綿豆腐 砂糖 HM(グルテンフ リー) 油
6.20 (土)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・ほうれん草とコーンの ごま和え ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 ほうれん草 コーン 木綿豆腐 わかめ 油 酒 みりん 醤油 白ごま かつおだし 砂糖 みそ	・牛乳 ・お野菜せんべい ・チーズ	お野菜せんべい チーズ
8(月) 	・牛乳 ・オレンジ	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ツナ 木綿豆腐 わかめ 油 酒 砂糖 みりん 醤油 みそ かつおだし	・コーンマヨチーズ トースト ・りんごジュース	米粉パン コーン マヨドレ チーズ
9.23 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ナポリタン ・ブロッコリーとツナの サラダ ・ミルクスープ	パスタ(グルテンフリー) 豚肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ ツナ 油 ケチャップ 砂糖 醤油 ウスターソース 酢 コンソメ 塩 牛乳 バター 片栗粉	・牛乳 ・小松菜とじゃこの おにぎり	米 小松菜 塩 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油
10.24 (水)	・牛乳 ・りんご	・ごはん ・たらのマヨ焼き ・ごぼうと人参の金平 ・みそ汁	米 タラ 豚肉 ごぼう 人参 いんげん しめじ 厚揚げ 片栗粉 油 マヨドレ 塩 砂糖 醤油 みりん かつおだし みそ 酒	・牛乳 ・きな粉クッキー	HM(グルテンフ リー) 砂糖 豆乳 油 きな粉
11.25 (木)	・牛乳 ・マスカット ゼリー	・ごはん ・カレイの生姜煮 ・白菜と人参のごま和え ・具たくさん汁	米 カレイ 鶏肉 白菜 人参 南瓜 えのき 長ねぎ 生姜 砂糖 醤油 みりん 白ごま かつおだし 砂糖 油 みそ	・牛乳 ・人参パンケーキ	HM(グルテンフ リー) 砂糖 牛乳 人参
12 (金)	・牛乳 ・チーズ	・カレーライス ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく キャベツ ツナ きゅうり 油 牛乳 コンソメ 片栗粉 みりん カレー粉 トマトピューレー 塩 ウスターソース マヨドレ 砂糖	・牛乳 ・米粉ロール クッキー ・りんご	米粉ロール クッキー りんご
13.27 (土)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・豚肉の玉ねぎソース ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 マカロニ(グルテンフリー) ツナ コーン じゃがいも わかめ 酒 油 砂糖 酢 醤油 ごま油 塩 マヨドレ コンソメ	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 みかん缶 白桃缶
17.31 (水)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・肉じゃが ・小松菜としらすの和え物 ・みそ汁	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 酒 油 かつおだし 砂糖 みりん 醤油 みそ	・牛乳 ・昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節
18 (木)	・牛乳 ・米粉ロール クッキー	・ごはん ・たらの洋風照り焼き ・切り干し大根の煮物 ・みそ汁	米 タラ 豚肉 切干大根 人参 玉ねぎ 水菜 片栗粉 油 醤油 みりん バター かつおだし 砂糖 みそ	・牛乳 ・高野豆腐の コロコロ揚げ	高野豆腐 油 砂糖 きな粉
19 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・さけのムニエル ・チンゲン菜と厚揚げの煮物 ・コンソメスープ	米 鮭 チンゲン菜 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 塩 片栗粉 油 バター かつおだし 砂糖 醤油 コンソメ 塩	・牛乳 ・チキンライス おにぎり	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 油 コンソメ ケチャップ
22 (月)	・牛乳 ・オレンジ	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ツナ 木綿豆腐 わかめ 油 酒 砂糖 みりん 醤油 みそ かつおだし	・牛乳 ・コーンマヨチーズ トースト	米粉パン コーン マヨドレ チーズ
26 (金)	・牛乳 ・チーズ	 春の遠足 		・牛乳 ・米粉ロール クッキー ・りんご	米粉ロール クッキー りんご

- ・HM=ホットケーキミックス(グルテンフリー)、スパゲッティ(グルテンフリー)、パン(米粉パン)、マヨドレ(卵不使用)
- ・毎月1~14日の献立と同じものを後半にも繰り返しています。同じメニューでも、初めて食べる時より二度目に食べる時の方が子ども達の味覚が慣れ食が進むようになるという理由から、反復式献立を行っています。
- ・原材料の魚類はえび、かに、いかを食べているものになります。
- ・その他何かございましたら、お気軽にお申し付けください。

平均給与栄養量 / 目標量	
エネルギー	463kcal / 430kcal
タンパク質	18.2g / 14~21g
カルシウム	232mg / 212mg
塩分	1.1mg / 1.4 mg未満

令和5年5月 予定献立表

幼児食(1.2歳児用)

摂津ポッポせんりおか保育園

日付	朝おやつ	予定献立	主な材料	15時のおやつ	主な材料	印
1.15 29 (月)	・牛乳 ・オレンジ	・ごはん ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・コンソメスープ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ 人参 コーン わかめ 牛乳 片栗粉 油 塩 ケチャップ ウスターソース マヨドレ 砂糖 コンソメ	・牛乳 ・おからクッキー	HM(グルテンフ リー) 砂糖 豆乳 おからパウダー 油	
2.16 30 (火)	・牛乳 ・南瓜クッキー	・三色丼 ・ひじきと大豆の煮物 ・みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 コーン ひじき 人参 大豆 じゃが芋 わかめ 油 酒 砂糖 醤油 かつおだし みそ	・牛乳 ・豆腐ドーナツ	木綿豆腐 砂糖 HM(グルテンフ リー) 油	
6.20 (土)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・豚肉の生姜焼き ・ほうれん草とコーンの ごま和え ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 ほうれん草 コーン 木綿豆腐 わかめ 油 酒 みりん 醤油 白ごま かつおだし 砂糖 みそ	・牛乳 ・お野菜せんべい ・チーズ	お野菜せんべい チーズ	
8(月)	・牛乳 ・オレンジ	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ツナ 木綿豆腐 わかめ 油 酒 砂糖 みりん 醤油 みそ かつおだし	・コーンマヨチーズ トースト ・りんごジュース	米粉パン コーン マヨドレ チーズ	
9.23 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ナポリタン ・ブロッコリーとツナの サラダ ・ミルクスープ	パスタ(グルテンフリー) 豚肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ ツナ 油 ケチャップ 砂糖 醤油 ウスターソース 酢 コンソメ 塩 牛乳 バター 片栗粉	・牛乳 ・小松菜とじゃこの おにぎり	米 小松菜 塩 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油	
10.24 (水)	・牛乳 ・りんご	・ごはん ・たらこのマヨ焼き ・ごぼうと人参の金平 ・みそ汁	米 たら 豚肉 ごぼう 人参 いんげん しめじ 厚揚げ 片栗粉 油 揚げん 塩 砂糖 醤油 みりん かつおだし みそ 酒	・牛乳 ・きな粉クッキー	HM(グルテンフ リー) 砂糖 豆乳 油 きな粉	
11.25 (木)	・牛乳 ・マスカット ゼリー	・ごはん ・カレイの生姜煮 ・白菜と人参のごま和え ・具だくさん汁	米 カレイ 鶏肉 白菜 人参 南瓜 えのき 長ねぎ 生姜 砂糖 醤油 みりん 白ごま かつおだし 砂糖 油 みそ	・牛乳 ・人参バンケーキ	HM(グルテンフ リー) 砂糖 牛乳 人参	
12 (金)	・牛乳 ・チーズ	・カレーライス ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく キャベツ ツナ きゅうり 油 牛乳 コンソメ 片栗粉 みりん カレー粉 トマトピューレー 塩 ウスターソース マヨドレ 砂糖	・牛乳 ・米粉ロール クッキー ・りんご	米粉ロール クッキー りんご	
13.27 (土)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・豚肉の玉ねぎソース ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 マカロニ(グルテンフリー) ツナ コーン じゃがいも わかめ 酒 油 砂糖 酢 醤油 ごま油 塩 マヨドレ コンソメ	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 みかん缶 白桃缶	
17.31 (水)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・肉じゃが ・小松菜としらすの和え物 ・みそ汁	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 酒 油 かつおだし 砂糖 みりん 醤油 みそ	・牛乳 ・昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節	
18 (木)	・牛乳 ・米粉ロール クッキー	・ごはん ・たらこの洋風照り焼き ・切り干し大根の煮物 ・みそ汁	米 たら 豚肉 切干大根 人参 玉ねぎ 水菜 片栗粉 油 醤油 みりん バター かつおだし 砂糖 みそ	・牛乳 ・高野豆腐の ココロ揚げ	高野豆腐 油 砂糖 きな粉	
19 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・さけの△ニエル ・チンゲン菜と厚揚げの煮物 ・コンソメスープ	米 鮭 チンゲン菜 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 塩 片栗粉 油 バター かつおだし 砂糖 醤油 コンソメ 塩	・牛乳 ・チキンライス おにぎり	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 油 コンソメ ケチャップ	
22 (月)	・牛乳 ・オレンジ	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ツナ 木綿豆腐 わかめ 油 酒 砂糖 みりん 醤油 みそ かつおだし	・牛乳 ・コーンマヨチーズ トースト	米粉パン コーン マヨドレ チーズ	
26 (金)	・牛乳 ・チーズ	 春の遠足		・牛乳 ・米粉ロール クッキー ・りんご	米粉ロール クッキー りんご	

- ・提供しても良い場合は印のところに印鑑を押してご提出ください。
- ・HM=ホットケーキミックス(グルテンフリー)、スパゲッティ(グルテンフリー)、パン(米粉パン)、マヨドレ(卵不使用)
- ・毎月1~14日の献立と同じものを後半にも繰り返しています。同じメニューでも、初めて食べる時より二度目に
- ・食べる時の方が子ども達の味覚が慣れ食が進むようになるという理由から、反復式献立を行っています。
- ・原材料の魚類はえび、かに、いかを食べているものになります。
- ・その他何かございましたら、お気軽にお申し付けください。

平均給与栄養量 / 目標量	
エネルギー	463kcal / 430kcal
タンパク質	18.2g / 14~21g
カルシウム	232mg / 212mg
塩分	1.1mg / 1.4 mg未満

令和5年5月 予定献立表

幼児食(3.4.5歳児用)
摂津ポッポせんりおか保育園

日付	予定献立	主な材料	15時のおやつ	主な材料(おやつ)
1.15 29 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ツナ 人参 コーン わかめ 牛乳 片栗粉 油 塩 ケチャップ ウスターソース マヨドレ 砂糖 コンソメ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 おからクッキー 	HM(グルテンフ リー) 砂糖 豆乳 おからパウダー 油
2.16 30 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 ひじきと大豆の煮物 みそ汁 	米 鶏肉 ほうれん草 コーン ひじき 人参 大豆 ジャが芋 わかめ 油 酒 砂糖 醤油 かつおだし みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐ドーナツ 	木綿豆腐 砂糖 HM(グルテンフ リー) 油
6.20 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とコーンの ごま和え みそ汁 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 ほうれん草 コーン 木綿豆腐 わかめ 油 酒 みりん 醤油 白ごま かつおだし 砂糖 みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お野菜せんべい チーズ 	お野菜せんべい チーズ
8(月) 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 南瓜とツナの煮物 みそ汁 ヨーグルト 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ツナ 木綿豆腐 わかめ ヨーグルト 油 酒 砂糖 みりん 醤油 みそ かつおだし	<ul style="list-style-type: none"> コーンマヨチーズ トースト りんごジュース 	米粉パン コーン マヨドレ チーズ
9.23 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン ブロッコリーとツナの サラダ ミルクスープ 	パスタ(グルテンフリー) 豚肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ ツナ 油 ケチャップ 砂糖 醤油 ウスターソース 酢 コンソメ 塩 牛乳 バター 片栗粉	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 小松菜とじゃこの おにぎり 	米 小松菜 塩 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油
10.24 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん たらのマヨ焼き ごぼうと人参の金平 みそ汁 	米 タラ 豚肉 ごぼう 人参 いんげん しめじ 厚揚げ 片栗粉 油 マヨドレ 塩 砂糖 醤油 みりん かつおだし みそ 酒	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きな粉クッキー 	HM(グルテンフ リー) 砂糖 豆乳 油 きな粉
11.25 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレイの生姜煮 白菜と人参のごま和え 真だくさん汁 	米 カレイ 鶏肉 白菜 人参 南瓜 えのき 長ねぎ 生姜 砂糖 醤油 みりん 白ごま かつおだし 砂糖 油 みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 人参パンケーキ 	HM(グルテンフ リー) 砂糖 牛乳 人参
12 (金)	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス きゅうりの彩りサラダ オレンジ 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも にんにく キャベツ ツナ きゅうり オレンジ 油 牛乳 コンソメ 片栗 粉 みりん カレー粉 トマトビュ ーレー 塩 ウスターソース マヨドレ 砂糖	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 米粉ロール クッキー りんご 	米粉ロール クッキー りんご
13.27 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の玉ねぎソース マカロニサラダ コンソメスープ 	米 豚肉 玉ねぎ ジャがいも 人参 マカロニ(グルテンフリー) ツナ コーン ジャがいも わかめ 酒 油 砂糖 酢 醤油 ごま油 塩 マヨドレ コンソメ	<ul style="list-style-type: none"> お茶 フルーツヨーグルト 	ヨーグルト 砂糖 みかん缶 白桃缶
17.31 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが 小松菜としらすの和え物 みそ汁 	米 豚肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 酒 油 かつおだし 砂糖 みりん 醤油 みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 昆布おかおにぎり 	米 塩昆布 かつお節
18 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん たら洋風照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 	米 タラ 豚肉 切干大根 人参 玉ねぎ 水菜 片栗粉 油 醤油 みりん バター かつおだし 砂糖 みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 高野豆腐の コロコロ揚げ 	高野豆腐 油 砂糖 きな粉
19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さけのムニエル チンゲン菜と厚揚げの煮物 コンソメスープ 	米 鮭 チンゲン菜 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 塩 片栗粉 油 バター かつおだし 砂糖 醤油 コンソメ 塩	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チキンライス おにぎり 	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 コンソメ ケチャップ
22 (月)	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 南瓜とツナの煮物 みそ汁 ヨーグルト 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ツナ 木綿豆腐 わかめ ヨーグルト 油 酒 砂糖 みりん 醤油 みそ かつおだし	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コーンマヨチーズ トースト 	米粉パン コーン マヨドレ チーズ
26 (金)	 春の遠足		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 米粉ロール クッキー りんご 	米粉ロール クッキー りんご

・HM=ホットケーキミックス(グルテンフリー)、スパゲッティ(グルテンフリー)、パン(米粉パン)、マヨドレ(卵不使用)
 ・毎月1~14日の献立と同じものを後半にも繰り返しています。同じメニューでも、初めて食べる時より二度目に食べるときのほうが
 子ども達の味覚が慣れ食が進むようになるという理由から、反復式献立を行っています。

・原材料の魚類はえび、かに、いかを食べているものになります。
 ・その他何かございましたら、お気軽にお申し付けください。

平均給与栄養量 / 目標量	
エネルギー	573kcal / 590kcal
タンパク質	21.1g / 19~30g
カルシウム	246mg / 258 mg

令和5年5月 予定献立表

幼児食(3.4.5歳児用)

摂津ポッポせんりおか保育園

日付	予定献立	主な材料	15時のおやつ	主な材料(おやつ)	印
1.15 29 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ツナ 人参 コーン わかめ 牛乳 片栗粉 油 塩 ケチャップ ウスターソース マヨドレ 砂糖 コンソメ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 おからクッキー 	HM(グルテンフリー) 砂糖 豆乳 おからパウダー 油	
2.16 30 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 三色丼 ひじきと大豆の煮物 みそ汁 	米 鶏肉 ほうれん草 コーン ひじき 人参 大豆 じゃが芋 わかめ 油 酒 砂糖 醤油 かつおだし みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐ドーナツ 	木綿豆腐 砂糖 HM(グルテンフリー) 油	
6.20 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とコーンの ごま和え みそ汁 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 ほうれん草 コーン 木綿豆腐 わかめ 油 酒 みりん 醤油 白ごま かつおだし 砂糖 みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お野菜せんべい チーズ 	お野菜せんべい チーズ	
8(月) 	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 南瓜とツナの煮物 みそ汁 ヨーグルト 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ツナ 木綿豆腐 わかめ ヨーグルト 油 酒 砂糖 みりん 醤油 みそ かつおだし	<ul style="list-style-type: none"> コーンマヨチーズ トースト りんごジュース 	米粉パン コーン マヨドレ チーズ	
9.23 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ナポリタン ブロッコリーとツナの サラダ ミルクスープ 	パスタ(グルテンフリー) 豚肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ ツナ 油 ケチャップ 砂糖 醤油 ウスターソース 酢 コンソメ 塩 牛乳 バター 片栗粉	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 小松菜とじゃこの おにぎり 	米 小松菜 塩 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油	
10.24 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん たらこのマヨ焼き ごぼうと人参の金平 みそ汁 	米 たら 豚肉 ごぼう 人参 いんげん しめじ 厚揚げ 片栗粉 油 マヨドレ 塩 砂糖 醤油 みりん かつおだし みそ 酒	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 きな粉クッキー 	HM(グルテンフリー) 砂糖 豆乳 油 きな粉	
11.25 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん カレイの生姜煮 白菜と人参のごま和え 具だくさん汁 	米 カレイ 鶏肉 白菜 人参 南瓜 えのき 長ねぎ 生姜 砂糖 醤油 みりん 白ごま かつおだし 砂糖 油 みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 人参パンケーキ 	HM(グルテンフリー) 砂糖 牛乳 人参	
12 (金)	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス きゅうりの彩りサラダ オレンジ 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく キャベツ ツナ きゅうり オレンジ 油 牛乳 コンソメ 片栗 粉 みりん カレー粉 トマトビュ ーレー 塩 ウスターソース マヨドレ 砂糖	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 米粉ロール クッキー りんご 	米粉ロール クッキー りんご	
13.27 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉の玉ねぎソース マカロニサラダ コンソメスープ 	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 マカロニ(グルテンフリー) ツナ コーン じゃがいも わかめ 酒 油 砂糖 酢 醤油 ごま油 塩 マヨドレ コンソメ	<ul style="list-style-type: none"> お茶 フルーツヨーグルト 	ヨーグルト 砂糖 みかん缶 白桃缶	
17.31 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉じゃが 小松菜としらすの和え物 みそ汁 	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 酒 油 かつおだし 砂糖 みりん 醤油 みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 昆布おかおにぎり 	米 塩昆布 かつお節	
18 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん たらこの洋風照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 	米 たら 豚肉 切干大根 人参 玉ねぎ 水菜 片栗粉 油 醤油 みりん バター かつおだし 砂糖 みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 高野豆腐の コロコロ揚げ 	高野豆腐 油 砂糖 きな粉	
19 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さけのムニエル チンゲン菜と厚揚げの煮物 コンソメスープ 	米 鮭 チンゲン菜 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 塩 片栗粉 油 バター かつおだし 砂糖 醤油 コンソメ 塩	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チキンライス おにぎり 	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 コンソメ ケチャップ	
22 (月)	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 南瓜とツナの煮物 みそ汁 ヨーグルト 	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ツナ 木綿豆腐 わかめ ヨーグルト 油 酒 砂糖 みりん 醤油 みそ かつおだし	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コーンマヨチーズ トースト 	米粉パン コーン マヨドレ チーズ	
26 (金)	 <p style="text-align: center;">春の遠足</p>		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 米粉ロール クッキー りんご 	米粉ロール クッキー りんご	

- 提供しても良い場合は印のところに印鑑を押してご提出ください。
- HM=ホットケーキミックス(グルテンフリー)、スパゲッティ(グルテンフリー)、パン(米粉パン)、マヨドレ(卵不使用)
- 毎月1~14日の献立と同じものを後半にも繰り返しています。同じメニューでも、初めて食べる時より二度目に食べる時の方が子ども達の味覚が慣れ食が進むようになるという理由から、反復式献立を行っています。
- 原材料の魚類はえび、かに、いかに食べているものになります。
- その他何かございましたら、お気軽にお申し付けください。

平均給与栄養量 / 目標量	
エネルギー	573kcal / 590kcal
タンパク質	21.1g / 19~30g
カルシウム	246mg / 258mg