

令和5年6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 (木)	ハイハイ	・ごはん ・鶏肉と野菜のやわらか煮 ・さつま芋のホクホク煮	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ さつま芋 かつおだし 砂糖 醤油	野菜粥	米 キャベツ 醤油 塩 かつおだし
2.16 30 (金)	塩せんべい	・ごはん ・豚肉とキャベツのだし煮 ・大根と人参の煮物 ・みそ汁(わかめ)	米 豚肉 キャベツ 大根 人参 わかめ かつおだし 砂糖 醤油 みそ	りんご	りんご
3.17 (土)	ハイハイ	・ごはん ・鶏肉と野菜のくたくた煮 ・じゃが芋の煮物 ・みそ汁(えのき)	米 鶏肉 小松菜 赤パプリカ じゃが芋 えのき かつおだし 砂糖 醤油 みそ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
5.19 (月)	りんご	・ごはん ・タラのだし煮 ・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	豆腐の煮物	豆腐 砂糖 醤油 かつおだし
6.20 (火)	塩せんべい	・ごはん ・豚肉と野菜の煮物 ・きゅうりと人参のだし煮	米 豚肉 玉ねぎ 赤パプリカ 南瓜 きゅうり 人参 かつおだし 砂糖 醤油	りんご	りんご
7.21 (水)	ヨーグルト	・ごはん ・カレイの煮物 ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁(小松菜)	米 カレイ 豚肉 南瓜 小松菜 かつおだし 砂糖 醤油 みそ	じゃが芋の ホクホク煮	じゃが芋 砂糖 醤油 かつおだし
8.22 (木)	ハイハイ	・ごはん ・鮭とチンゲン菜のやわらか煮 ・鶏肉と白菜のさっぱり煮	米 鮭 鶏肉 チンゲン菜 白菜 かつおだし 砂糖 醤油	豆腐の煮物	豆腐 砂糖 醤油 かつおだし
9.23 (金)	りんご	・ごはん ・鶏肉のトマト煮 ・小松菜と人参の煮物 ・みそ汁(豆腐)	米 鶏肉 トマト 小松菜 人参 豆腐 かつおだし 砂糖 醤油 みそ	野菜粥	米 ほうれん草 醤油 塩 かつおだし
10.24 (土)	塩せんべい	・ごはん ・豚肉と玉ねぎのコトコト煮 ・高野豆腐の煮物 ・みそ汁(わかめ)	米 豚肉 玉ねぎ 高野豆腐 大根 人参 わかめ かつおだし 砂糖 醤油 みそ	ハイハイ	りんご
12.26 (月)	ハイハイ	・ごはん ・カレイの煮物 ・鶏肉とさつま芋のやわらか煮 ・みそ汁(インゲン)	米 カレイ 鶏肉 さつま芋 インゲン かつおだし 砂糖 醤油 みそ	野菜粥	米 ビーマン かつおだし 醤油 塩
13.27 (火)	塩せんべい	・ごはん ・豚肉と野菜のやわらか煮 ・ブロッコリーのコトコト煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー かつおだし 砂糖 醤油	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖
14.28 (水)	オレンジ	・ごはん ・タラのだし煮 ・大豆と人参の煮物 ・みそ汁(玉ねぎ)	米 タラ 大豆 人参 玉ねぎ かつおだし 砂糖 醤油 みそ	ハイハイ	ハイハイ

- ・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。

給食室

令和5年6月 予定献立表

離乳食(完了期)

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 (木)	・お茶 ・チーズ	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつま芋の甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ さつま芋 チンゲン菜 コーン 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし 中華味 塩	・牛乳 ・キャベツとごまの おにぎり	米 キャベツ ごま ごま油 醤油 塩
2.16 30 (金)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・豚肉とキャベツのごま味噌炒め ・大根と揚げの煮物 ・すまし汁	米 豚肉 キャベツ 人参 大根 厚揚げ 葉ねぎ ワカメ すりごま 酒 ごま油 みりん 醤油 みそ 油 かつおだし 砂糖 塩	・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
3.17 (土)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	米 鶏肉 小松菜 赤パプリカ え のき じゃが芋 フロッコリー 厚 揚げ えのき 砂糖 醤油 みりん マヨドレ かつおだし 塩 みそ	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 白桃缶 みかん缶
5.19 (月)	・お茶 ・チーズ	・ごはん ・タラのマヨ焼き ・ごぼうと人参の金平 ・みそ汁	米 タラ 豚肉 ごぼう 人参 インゲン しめじ 厚揚げ 塩 片栗粉 油 マヨドレ 塩 砂糖 醤油 酒 みりん かつおだ し みそ	・牛乳 ・きな粉豆腐ドーナツ	HM(グルテンフ リー) 木綿豆腐 きな粉 砂糖
6.20 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・夏野菜のトマト煮込み ・きゅうりの彩りサラダ ・みかん缶	米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 赤パプリ カ なす きゅうり 人参 コーン ツナ油 牛乳 コンソメ 片栗粉 カレー粉 トマトピューレー みり ん 塩 酢 砂糖	・牛乳 ・紫陽花ゼリー ・チーズ	ぶどうジュース りんごジュース 砂糖 チーズ 寒天
7.21 (水)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	米 カレイ 南瓜 葉ねぎ 豚肉 厚揚げ 小松菜 白ごま 油 人 参 グリーンピース 葉ねぎ かつ おだし みそ 砂糖 醤油 酒	・牛乳 ・フライドポテト	じゃが芋 油 塩 片栗粉
8.22 (木)	・牛乳 ・マスカットゼ リー	・ごはん ・鮭の甘辛揚げ ・ささみと白菜のさっぱり和え ・中華スープ	米 鮭 鶏肉 白菜 人参 チンゲ ン菜 かつお節 コーン缶 酢 砂 糖 みりん 醤油 酒 中華味 片栗粉 油	・牛乳 ・豆腐パンケーキ (誕生日ケーキ)	HM(グルテンフ リー) 木綿豆腐 油 牛乳 生クリーム
9.23 (金)	・牛乳 ・米粉ロール クッキー	・ごはん ・鶏のから揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁	米 鶏肉 小松菜 人参 トマト 木綿豆腐 なめこ かつおだし 砂 糖 醤油 みりん 片栗粉 みそ 油	・牛乳 ・ほうれん草としらす のおにぎり	米 ほうれん草 しらす ごま油 醤油 塩
10.24 (土)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・豚肉と玉ねぎの炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 高野豆腐 大根 人参 葉ねぎ ビーマン わ かめ 酒 みりん 醤油 油 かつ おだし 砂糖	・牛乳 ・お野菜せんべい ・チーズ	お野菜せんべい チーズ
12.26 (月)	・牛乳 ・南瓜クッキー	・ごはん ・かれいのごま煮 ・さつま芋と鶏肉の甘辛炒め ・みそ汁	米 カレイ 鶏肉 さつま芋 南瓜 ビーマン インゲン 白ごま 酒 かつおだし 砂糖 醤油 みりん 油 みそ	・牛乳 ・昆布とおかかの おにぎり	米 塩昆布 かつお節 いりごま
13.27 (火)	・牛乳 ・ハイハイ	・ナポリタン ・フ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 ツナ 缶 玉ねぎ フロッコリー 人参 キャベツ バター 油 ケチャップ 砂糖 酢	・牛乳 ・りんご ・米粉ロールクッキー	りんご 米粉ロールクッキー
14.28 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・おかか混ぜごはん ・たらの和風焼き ・ひじきの豆サラダ	米 タラ ひじき 人参 大豆 玉 ねぎ 小松菜 かつおだし 醤油 砂糖 油 みりん マヨドレ みそ かつお節	・牛乳 ・じゃこマヨチーズ トースト	米粉パン マヨドレ ちりめんじゃこ チーズ

- ・HM≡ホットケーキミックス(グルテンフリー)、スバゲッティ(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	452kcal / 430kcal
タンパク質	18.2g / 14～21g
カルシウム	245mg / 212mg
塩分	1.1mg / 1.4 mg未満

令和5年6月 予定献立表

幼児食(1.2歳児用)

摂津ポッポせりりお保育園

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 (木)	・お茶 ・チーズ	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつま芋の甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ さつま芋 チンゲン菜 コーン 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし 中華味 塩	・牛乳 ・キャベツとごまの おにぎり	米 キャベツ ごま ごま油 醤油 塩
2.16 30 (金)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・豚肉とキャベツの ごま味噌炒め ・大根と揚げの煮物 ・すまし汁	米 豚肉 キャベツ 人参 大 根 厚揚げ 葉ねぎ ワカメ すりごま 酒 ごま油 みりん 醤油 みそ 油 かつおだし 砂糖 塩	・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
3.17 (土)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	米 鶏肉 小松菜 赤パプリカ えのき じゃが芋 ブロッコ リー 厚揚げ 生姜 えのき 砂糖 醤油 みりん マヨドレ かつおだし 塩 みそ	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 白桃缶 みかん缶
5.19 (月)	・お茶 ・チーズ	・ごはん ・タラのマヨ焼き ・ごぼうと人参の金平 ・みそ汁	米 タラ 豚肉 ごぼう 人参 インゲン しめじ 厚揚げ 塩 片栗粉 油 マヨドレ 塩 砂糖 醤油 酒 みりん かつ おだし みそ	・牛乳 ・きな粉豆腐ドーナツ	HM(グルテンフ リー) 木綿豆腐 きな粉 砂糖 油
6.20 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・夏野菜カレー ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 赤パ プリカ なす きゅうり 人参 コーン ツナ油 牛乳 コンソ メ 片栗粉 カレー粉 トマト ピューレー ウスターソース みりん 塩 酢 砂糖	・牛乳 ・紫陽花ゼリー ・チーズ	ぶどうジュース りんごジュース 砂糖 チーズ 寒天
7.21 (水)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	米 カレイ 南瓜 葉ねぎ 豚 肉 厚揚げ 小松菜 白ごま 油 人参 グリーンピース 葉ねぎ かつおだし みそ 砂 糖 醤油 酒	・牛乳 ・フライドポテト	じゃが芋 油 塩 片栗粉
8.22 (木)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・さけの竜田揚げ ・ささみと白菜の さっぱり和え ・中華スープ	米 鮭 鶏肉 生姜 白菜 人 参 チンゲン菜 かつお節 コーン缶 酢 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 油	・牛乳 ・豆腐パンケーキ (誕生日ケーキ)	HM(グルテンフ リー) 木綿豆腐 油 生クリーム
9.23 (金)	・牛乳 ・米粉ロール クッキー	・ごはん ・鶏のから揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁	米 鶏肉 小松菜 にんにく 人参 生姜 トマト 木綿豆腐 なめこ かつおだし 砂糖 醬 油 みりん 片栗粉 みそ 油	・牛乳 ・ほうれん草としらす のおにぎり	米 ほうれん草 しらす ごま油 醤油 塩
10.24 (土)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・豚肉と玉ねぎの炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 高野豆腐 大根 人参 葉ねぎ ビーマン わかめ 酒 みりん 醤油 油 かつおだし 砂糖	・牛乳 ・お野菜せんべい ・チーズ	お野菜せんべい チーズ
12.26 (月)	・牛乳 ・南瓜クッキー	・ごはん ・かれいのごま煮 ・さつま芋と鶏肉の甘辛炒め ・みそ汁	米 カレイ 鶏肉 さつま芋 南瓜 ビーマン インゲン 白ごま 酒 かつおだし 砂糖 醤油 みりん 油 みそ	・牛乳 ・昆布とおかかの おにぎり	米 塩昆布 かつお節 炒りごま
13.27 (火)	・牛乳 ・ハイハイ	・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 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ バター 油 ケチャップ 砂糖 酢 ウス ターソース 牛乳 片栗粉 塩 コンソメ	・牛乳 ・りんご ・米粉ロールクッキー	りんご 米粉ロールクッキー
14.28 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・おかか混ぜごはん ・たらの和風焼き ・ひじきの豆サラダ	米 タラ ひじき 人参 大豆 玉ねぎ 小松菜 かつおだし 醤油 砂糖 油 みりん マヨ ドレ みそ	・牛乳 ・じゃこマヨチーズ トースト	米粉パン マヨドレ ちりめんじゃこ チーズ

- ・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	452kcal / 430kcal
タンパク質	18.2g / 14～21g
カルシウム	245mg / 212mg
塩分	1.1mg / 1.4 mg未満

給食室

令和5年6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 (木)	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつま芋の甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ さつま芋 チンゲン菜 コーン 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 か つおだし 中華味 塩	・牛乳 ・キャベツとごまの おにぎり	米 キャベツ ごま ごま油 醤油 塩
2.16 30 (金)	・ごはん ・豚肉とキャベツの ごま味噌炒め ・大根と揚げの煮物 ・すまし汁	米 豚肉 キャベツ 人参 大根 厚 揚げ 葉ねぎ ワカメ すりごま 酒 ごま油 みりん 醤油 みそ 油 か つおだし 砂糖 塩	・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
3.17 (土)	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	米 鶏肉 小松菜 赤パプリカ えの き じゃが芋 ブロッコリー 厚揚げ 生姜 えのき 砂糖 醤油 みりん マヨドレ かつおだし 塩 みそ	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 白桃缶 みかん缶
5.19 (月)	・ごはん ・タラのマヨ焼き ・ごぼうと人参の金平 ・みそ汁	米 タラ 豚肉 ごぼう 人参 インゲン しめじ 厚揚げ 塩 片栗粉 油 マヨドレ 塩 砂糖 醤油 酒 みりん かつおだし みそ	・牛乳 ・きな粉豆腐ドーナツ	HM(グルテンフ リー) 木綿豆腐 きな粉 砂糖 油
6.20 (火)	・夏野菜カレー ・きゅうりの彩りサラダ ・みかん缶	米 豚肉 玉ねぎ 南瓜 赤パプリカ なす きゅうり 人参 ツナ 油 牛乳 コンソメ 片栗粉 カレー 粉 トマトピューレー ウスターソー ス みりん 塩 酢 砂糖	・牛乳 ・紫陽花ゼリー ・チーズ	ぶどうジュース りんごジュース 砂糖 チーズ 寒天
7.21 (水)	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	米 カレイ 南瓜 葉ねぎ 豚肉 厚 揚げ 小松菜 白ごま 油 人参 グリーンピース 葉ねぎ かつおだし みそ 砂糖 醤油 酒	・牛乳 ・フライドポテト	じゃが芋 油 塩 片栗粉
8.22 (木)	・ごはん ・さけの竜田揚げ ・ささみと白菜のさっぱり和え ・中華スープ ・マスカットゼリー	米 鮭 鶏肉 生姜 白菜 人参 チ ンゲン菜 かつお節 コーン缶 酢 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 油 マスカットゼリー	・牛乳 ・豆腐パンケーキ (誕生日ケーキ)	HM(グルテンフ リー) 木綿豆腐 油 牛乳 生クリーム
9.23 (金)	・ごはん ・鶏のから揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁	米 鶏肉 小松菜 にんにく 人参 生姜 トマト 木綿豆腐 なめ こ かつおだし 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 みそ 油	・牛乳 ・ほうれん草としらす のおにぎり	米 ほうれん草 しらす ごま油 醤油 塩
10.24 (土)	・ごはん ・豚肉と玉ねぎの炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 高野豆腐 大根 人参 葉ねぎ ビーマン わか め 酒 みりん 醤油 油 かつおだ し 砂糖	・牛乳 ・お野菜せんべい ・チーズ	お野菜せんべい チーズ
12.26 (月)	・ごはん ・かれいのごま煮 ・さつま芋と鶏肉の甘辛炒め ・みそ汁	米 カレイ 鶏肉 さつま芋 南瓜 ビーマン インゲン 白ごま 酒 かつおだし 砂糖 醤油 みりん 油 みそ	・牛乳 ・昆布とおかかの おにぎり	米 塩昆布 かつお節 炒りごま
13.27 (火)	・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 ツナ缶 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベ ツ バター 油 ケチャップ 砂糖 酢 ウスターソース 牛乳 片栗粉 塩 コンソメ	・牛乳 ・りんご ・米粉ロールクッキー	りんご 米粉ロールクッキー
14.28 (水)	・おかが混ぜごはん ・たらの和風焼き ・ひじきの豆サラダ ・オレンジ	米 タラ ひじき 人参 大豆 玉ね ぎ 小松菜 かつおだし 醤油 砂 糖 油 みりん マヨドレ みそ オレンジ	・牛乳 ・じゃこマヨチーズ トースト	米粉パン マヨドレ ちりめんじゃこ チーズ

- ・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	571kcal / 590kcal
タンパク質	22.0g / 19～30g
カルシウム	283mg / 258mg
塩分	1.3mg / 1.5 mg未満

給食室