

令和5年7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 (土)	・牛乳 ・人参せんべい	・ごはん ・鶏ささみのごまだれ炒め ・マカロニサラダ (グルテンフリー) ・みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 マカロニ (グルテンフリー) ツナ缶 白ごま しめじ わかめ コーン 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし マヨド レ みそ 片栗粉 ごま油	昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 白ごま かつお節
3.31 (月)	・お茶 ・ヨーグルト	・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 高野豆腐 玉ねぎ ビーマン 大根 人参 葉ねぎ わかめ かつおだし 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 油	豆腐ドーナツ	豆腐 HM(グルテン フリー) 油 砂糖
4.18 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべ い	・中華うま丼 ・じゃが芋とツナの炒め煮 ・中華スープ	米 豚肉 白菜 人参 葉ねぎ 玉ねぎ じゃがいも ツナ わかめ 塩 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 ごま油 中華味	小松菜としらすの チヂミ	小松菜 しらす 米粉 醤油 ごま ごま油
5.19 (水)	・牛乳 ・マスカット ゼリー	・ごはん ・たらの漬け焼き ・チンゲン菜の納豆和え ・具だくさん汁	米 タラ チンゲン菜 人参 納豆 豚肉 ごぼう 大根 ねぎ みりん 醤油 酒 油 かつおだし みそ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト パナナ みかん缶 砂糖
6.20 (木)	・牛乳 ・オレンジ	・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 かつおだし 油 酒 砂糖 醤油 ごま油 みそ	とうもろこし	とうもろこし 塩
7(金)	 ・牛乳 ・パイナップル	・セタライス ・キャベツとツナサラダ のマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ じゃが芋 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ツナ缶 トマトピューレ 油 片栗粉 みりん 砂糖 塩 コン ソメ 牛乳 マヨドレ	セタゼリー	サイダー 砂糖 粉寒天 白桃缶 黄桃缶 かき氷シ ロップ
8.22 (土)	・牛乳 ・人参せんべい	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・南瓜サラダ ・みそ汁	米 玉ねぎ ビーマン 南瓜 小松菜 油 ケチャップ 砂糖 醤油 みりん 塩 マヨドレ みそ かつおだし	お野菜せんべい& チーズ	お野菜せんべい チーズ
10.24 (月)	・牛乳 ・オレンジ	・ごはん ・豚肉と野菜の炒め物 ・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 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	しらすとひじき おにぎり	米 しらす 人参 干しひじき 醤油 砂糖 酒
11.25 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・スパゲッティミートソース ・フロッキーとツナのサラダ ・コンソメスープ ・マスカットゼリー	パスタ(グルテンフリー) 玉ねぎ 人 参 豚肉 グリンピース フロッコ リー ツナ缶 りんご バター 油 片栗粉 酒 塩 ケチャップ ウス ターソース 砂糖	チーズ入りじゃが芋 おやき	じゃが芋 チーズ 片栗粉 油
12.26 (水)	・牛乳 ・チーズ	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ(キャベツ長ねぎ)	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ 小松菜 しらす ビーマン さつま芋 キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 中華味 塩	人参せんべい& オレンジ	人参せんべい オレンジ
13.27 (木)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・たらのココロ揚げ ・かぼちゃの甘煮 ・みそ汁	米 タラ 南瓜 厚揚げ なめこ 片栗粉 油 醤油 砂糖 みそ かつおだし	キャロットパンケーキ	HM(グルテンフ リー) 牛乳 人参 砂糖
14.28 (金)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁(厚揚げ小松菜)	米 カレイ 南瓜 豚肉 葉ねぎ 人参 グリーンピース 厚揚げ 小松菜 白ごま 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 かつおだし みそ	カラメルポテト	さつま芋 油 砂糖 バター
21 (金)	・牛乳 ・パイナップル	・ごはん ・豚肉と野菜のトマト煮 ・キャベツとツナのマヨサラダ ・パイナップル	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ツナ缶 トマトピューレ 油 片栗粉 みりん 砂糖 塩 コン ソメ 牛乳 マヨドレ	しらすのりトースト	米粉パン しらす マヨドレ のり 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

令和5年7月 予定献立表

幼児食(1,2歳児用)

摂津ボ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 (土)	・牛乳 ・人参せんべい	・ごはん ・鶏ささみのごまだれ炒め ・マカロニサラダ (グルテンフリー) ・みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 マカロニ(グルテンフリー) ツナ缶 白ごま しめじ わかめ コーン 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし マヨドレ みそ 片栗粉 ごま油	昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 白ごま かつお節
3.31 (月)	・お茶 ・ヨーグルト	・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 高野豆腐 玉ねぎ ビーマン 大根 人参 葉ねぎ わかめ かつおだし 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 油	豆腐ドーナツ	HM(グルテンフリー) 豆腐 油 砂糖
4.18 (火)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・中華うま丼 ・じゃが芋とツナの炒め煮 ・中華スープ	米 豚肉 白菜 人参 葉ねぎ 玉ねぎ じゃがいも ツナ わかめ 塩 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 ごま油 中華味	小松菜としらすのチヂミ	小松菜 しらす 米粉 醤油 ごまごま油
5.19 (水)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・たららの漬け焼き ・チンゲン菜の納豆和え ・具だくさん汁	米 タラ チンゲン菜 人参 納豆 豚肉 こぼろ 大根 ねぎ みりん 醤油 酒 油 かつおだし みそ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト パナナ みかん缶 砂糖
6.20 (木)	・牛乳 ・オレンジ	・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 かつおだし 油 酒 砂糖 醤油 ごま油 みそ	とうもろこし	とうもろこし 塩
7(金)	・牛乳 ・パイナップル	・セタカレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ じゃが芋 にんにく キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ツナ缶 トマトピューレ ウスターソース 油 片栗粉 カレー粉 みりん 砂糖 塩 コンソメ 牛乳 マヨドレ	セタゼリー	サイダー 砂糖 粉寒天 白桃缶 黄桃缶 かき氷シロップ
8.22 (土)	・牛乳 ・米粉ロールクッキー	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・南瓜サラダ ・みそ汁	米 玉ねぎ ビーマン 南瓜 小松菜 油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 醤油 みりん 塩 マヨドレ みそ かつおだし	お野菜せんべい&チーズ	お野菜せんべい チーズ
10.24 (月)	・牛乳 ・オレンジ	・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 ほうれん草 コーン 木綿豆腐 わかめ 生姜 油 酒 みりん 醤油 白ごま かつおだし 砂糖 みそ	しらすとひじきおにぎり	米 しらす 人参 干しひじき 醤油 砂糖 酒
11.25 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・スパゲッティミートソース ・ブロッコリーとツナのサラダ ・コンソメスープ ・マスカットゼリー	パスタ(グルテンフリー) 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 コーン グリーンピース ツナ缶 醤油 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 バター 玉ねぎ 油 酒 片栗粉	チーズ入りじゃが芋おやき	じゃが芋 チーズ 片栗粉 油
12.26 (水)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ (キャベツ長ねぎ)	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ ビーマン 小松菜 しらす さつま芋 キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 中華味 塩	米粉ロールクッキー&オレンジ	米粉ロールクッキー オレンジ
13.27 (木)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・たららのココロ揚げ ・かぼちゃの甘煮 ・みそ汁	米 タラ 南瓜 厚揚げ なめこ 片栗粉 油 醤油 砂糖 みそ かつおだし	キャロットパンケーキ	HM(グルテンフリー) 牛乳 人参
14.28 (金)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁(厚揚げ小松菜)	米 カレイ 南瓜 豚肉 葉ねぎ 人参 グリーンピース 厚揚げ 小松菜 白ごま 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 かつおだし みそ	カラメルポテト	さつま芋 油 砂糖 バター
21 (金)	・牛乳 ・パイナップル	・カレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナ缶 じゃが芋 にんにく キャベツ ツナ缶 トマトピューレ ウスターソース 油 片栗粉 カレー粉 みりん 塩 牛乳 砂糖 マヨドレ コンソメ	しらすのりトースト	米粉パン しらすのり 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7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 (土)	・ごはん ・鶏ささみのごまだれ炒め ・マカロニサラダ (グルテンフリー) ・みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 マカロニ(グルテンフリー) ツナ缶 白ごま しめじ わかめ コーン 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし マヨドレ みそ 片栗粉 ごま油	昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 白ごま かつお節
3.31 (月)	・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 高野豆腐 玉ねぎ ビーマン 大根 人参 葉ねぎ わかめ かつおだし 酒 砂糖 みりん 醤油 塩 油	豆腐ドーナツ	豆腐 HM(グルテンフリー) 油 砂糖
4.18 (火)	・中華うま丼 ・じゃが芋とツナの炒め煮 ・中華スープ	米 豚肉 白菜 人参 葉ねぎ 玉ねぎ じゃがいも ツナ わかめ 塩 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 ごま油 中華味	小松菜としらすのチヂミ	小松菜 しらす 米粉 醤油 ごま ごま油
5.19 (水)	・ごはん ・たらの漬け焼き ・チンゲン菜の納豆和え ・具だくさん汁	米 タラ チンゲン菜 人参 納豆 豚肉 ごぼう 大根 ねぎ みりん 醤油 酒 油 かつおだし みそ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ みかん缶 砂糖
6.20 (木)	・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 かつおだし 油 酒 砂糖 醤油 ごま油 みそ	とうもろこし	とうもろこし 塩
7(金) 	・セタカレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 オクラ じゃが芋 にんにく キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ツナ缶 トマトピューレ ウスターソース 油 片栗粉 カレー粉 みりん 砂糖 塩 コンソメ 牛乳 マヨドレ	セタゼリー	サイダー 砂糖 粉寒天 白桃缶 黄桃缶 かき氷シロップ
8.22 (土)	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・南瓜サラダ ・みそ汁	米 玉ねぎ ビーマン 南瓜 小松菜 油 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 醤油 みりん 塩 マヨドレ みそ かつおだし	お野菜せんべい&チーズ	お野菜せんべい チーズ
10.24 (月)	・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 ほうれん草 コーン 木綿豆腐 わかめ 生姜 油 酒 みりん 醤油 白ごま かつおだし 砂糖 みそ	しらすとひじきおにぎり	米 しらす 人参 干しひじき 醤油 砂糖 酒
11.25 (火)	・スパゲッティミートソース ・ブロッコリーとツナのサラダ ・コンソメスープ ・マスカットゼリー	パスタ(グルテンフリー) 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 コーン グリーンピース ツナ缶 醤油 コンソメ ケチャップ ウスターソース 砂糖 バター 油 酒 片栗粉	チーズ入りじゃが芋おやき	じゃが芋 チーズ 片栗粉 油
12.26 (水)	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ (キャベツ長ねぎ)	米 鶏肉 玉ねぎ 赤パプリカ 小松菜 ビーマン さつま芋 キャベツ しらす 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 中華味 塩	米粉ロールクッキー&オレンジ	米粉ロールクッキー オレンジ
13.27 (木)	・ごはん ・たらのコロコロ揚げ ・かぼちゃの甘煮 ・みそ汁	米 タラ 南瓜 厚揚げ なめこ 片栗粉 油 醤油 砂糖 みそ かつおだし	キャロットパンケーキ	HM(グルテンフリー) 牛乳 人参
14.28 (金)	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁(厚揚げ小松菜)	米 カレイ 南瓜 豚肉 葉ねぎ 人参 グリーンピース 厚揚げ 小松菜 白ごま 油 砂糖 醤油 酒 片栗粉 かつおだし みそ	カラメルポテト	さつま芋 油 砂糖 バター
21 (金)	・カレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ ・パイナップル	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ツナ缶 じゃが芋 にんにく キャベツ ツナ缶 トマトピューレ ウスターソース 油 片栗粉 カレー粉 みりん 塩 牛乳 砂糖 マヨドレ コンソメ	しらすのりトースト	米粉パン しらすのり 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	578kcal / 590kcal
タンパク質	21.2g / 19～30g
カルシウム	245mg / 258mg
塩分	1.3mg / 1.5 mg未満

給食室