

令和5年9月 予定献立表

離乳食(完了期)

日付	AMおやつ	予定献立	主な材料	PMおやつ	主な材料
1.15 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ さつまいも コーン チンゲン菜 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし 中華味 塩	・牛乳 ・お野菜せんべい ・バナナ	お野菜せんべい バナナ
2.16 (土)	・牛乳 ・お野菜 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 ピーマン 高野豆腐 大根 人参 葉ねぎ わかめ 酒 みりん 油 砂糖 かつおだし 醤油 塩	・牛乳 ・チーズ ・星せんべい	チーズ 星せんべい
4 (月)	・牛乳 ・マスカット ゼリー	・ごはん ・かれいのごま煮 ・さつまいもと鶏肉の甘辛炒め ・みそ汁	米 カレイ さつまいも 鶏肉 ピー マン 南瓜 いんげん 酒 白ごま かつおだし 醤油 みりん 砂糖 油 みそ	・牛乳 ・昆布おかか おにぎり	米 塩昆布 かつお節
5.19 (火)	・牛乳 ・チーズ	・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 じゃが芋 ツナ缶 チンゲン菜 もやし 片栗粉 ごま油 中華味 酒 塩 醤油	・牛乳 ・キャベツとごま のおにぎり	米 キャベツ 白ごま ごま油 塩
6.20 (水)	・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 片栗粉 塩 油 バター 油 砂糖 醤油 コンソメ 塩	・牛乳 ・しらすのり トースト	米粉パン しらす マヨドレ のり
7.21 (木)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・ハンバーグ ・きゅうりとしらすのサラダ ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ きゅうり しらす キャベツ もやし 人参 葉ねぎ 油 塩 牛乳 片栗粉 ケチャップ 砂糖 塩 酢 みそ かつおだし ウスターソース	・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 牛乳 生クリーム
8.22 (金)	・牛乳 ・人参 せんべい	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 小松菜 しらす なめこ 木綿豆腐 納豆 砂糖 醤油 酒 片栗粉 油 みそ	・お茶 ・フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶
9 (土)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・ささみの甘酢炒め ・南瓜サラダ ・みそ汁 ・チーズ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 葉ねぎ わかめ 油 南瓜 砂糖 醤油 マヨドレ かつおだし みそ チーズ	・牛乳 ・じゃこおにぎり	米 ちりめんじゃこ 人参 醤油 かつお節
11.25 (月)	・牛乳 ・お野菜 せんべい	・ごはん ・タラのマヨ焼き ・ごぼうと人参のきんぴら ・みそ汁	米 タラ 豚肉 ごぼう 人参 しめじ 油揚げ 片栗粉 油 マヨドレ いんげん 塩 砂糖 塩 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 牛乳 きな粉 砂糖
12.26 (火)	・牛乳 ・マスカット ゼリー	・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 ツナ缶 グリーン ピース ブロッコリー コーン ほうれん草 バター ケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 酢 油 コンソメ 塩	・牛乳 ・じゃこマヨチーズ トースト	米粉パン ちりめ んじゃこ チーズ マヨドレ
13.27 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・おかか混ぜごはん ・タラの和風焼き ・ひじきの豆サラダ ・みそ汁	米 かつお節 タラ ひじき 人参 大豆 玉ねぎ 小松菜 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん マヨドレ	・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
14.28 (木)	・牛乳 ・チーズ	・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 油揚げ 葉ねぎ わかめ 白ごま 酒 ごま油 みりん 醤油 みそ 油 かつおだし 砂糖	・牛乳 ・骨付きチキンの さっぱり煮	鶏肉(手羽元) 砂糖 醤油 酢
29 (金)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ さつまいも コーン チンゲン菜 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし 中華味 塩	・牛乳 ・月見スイート ポテト	さつまいも 砂糖 バター 黒ゴマ

・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	451kcal / 430kcal
タンパク質	18g / 14～21g
カルシウム	234mg / 212mg
塩分	1.2mg / 1.4 mg未満

令和5年9月 予定献立表

幼児食(1.2歳児用)

摂津ポッポせりりおか保育園

日付	AMおやつ	予定献立	主な材料	PMおやつ	主な材料(おやつ)
1.15 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ さつまいも コーン チンゲン菜 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし 中華味 塩	・牛乳 ・お野菜せんべい ・バナナ	お野菜せんべい バナナ
2.16 (土)	・牛乳 ・お野菜 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 ビーマン 高野豆腐 大根 人参 葉ねぎ わかめ 酒 みりん 油 砂糖 かつおだし 醤油 塩	・牛乳 ・チーズ ・星たべよ	チーズ 星たべよ
4 (月)	・牛乳 ・マスカット ゼリー	・ごはん ・かれいのごま煮 ・さつまいもと鶏肉 の甘辛炒め ・みそ汁	米 カレイ さつまいも 鶏肉 ビーマン 南瓜 いんげん 酒 白ごま かつおだし 醤油 みりん 砂糖 油 みそ	・牛乳 ・昆布おかか おにぎり	米 塩昆布 かつお節
5.19 (火)	・牛乳 ・チーズ	・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 じゃが芋 ツナ缶 チンゲン菜 もやし 片栗粉 ごま油 中華味 酒 塩 醤油	・牛乳 ・キャベツとごま のおにぎり	米 キャベツ 白ごま ごま油 塩
6.20 (水)	・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 片栗粉 塩 油 バター 油 砂糖 醤油 コンソメ 塩	・牛乳 ・しらすのり トースト	米粉パン しらす マヨドレ のり
7.21 (木)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・ハンバーグ ・きゅうりとしらすのサラダ ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ きゅうり しらす キャベツ もやし 人参 葉ねぎ 油 塩 牛乳 片栗粉 ケチャップ 砂糖 塩 酢 みそ かつおだし ウスターソース	・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 牛乳 生クリーム
8.22 (金)	・牛乳 ・米粉ロールク ッキー	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 小松菜 しらす なめこ 木綿豆腐 納豆 砂糖 醤油 酒 片栗粉 油	・お茶 ・フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶
9 (土)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・ささみの甘酢炒め ・南瓜サラダ ・みそ汁 ・チーズ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 葉ねぎ わかめ 油 南瓜 砂糖 醤油 マヨドレ かつおだし	・牛乳 ・じゃこおにぎり	米 ちりめんじゃこ 人参 醤油 かつお節
11.25 (月)	・牛乳 ・お野菜 せんべい	・ごはん ・タラのマヨ焼き ・ごぼうと人参のきんぴら ・みそ汁	米 タラ 豚肉 ごぼう 人参 しめじ 油揚げ 片栗粉 油 マヨドレ いんげん 塩 砂糖 塩 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 牛乳 きな粉 砂糖
12.26 (火)	・牛乳 ・マスカット ゼリー	・スパゲッティミートソース ・フロッコリーとツナ 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 ツナ缶 グリーン ピース フロッコリー コーン ほうれん草 バター ケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 酢 油 コンソメ 塩	・牛乳 ・じゃこマヨチーズ トースト	米粉パン ちりめん じゃこ チーズ マヨドレ
13.27 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・おかが混ぜごはん ・たらの和風焼き ・ひじきの豆サラダ ・みそ汁	米 かつお節 タラ ひじき 人参 大豆 玉ねぎ 小松菜 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん マヨドレ	・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
14.28 (木)	・牛乳 ・チーズ	・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 油揚げ 葉ねぎ わかめ 白ごま 酒 ごま油 みりん 醤油 みそ 油 かつおだし 砂糖	・牛乳 ・骨付きチキンの さっぱり煮	鶏肉(手羽元) 砂糖 醤油 酢
29 (金)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ さつまいも コーン チンゲン菜 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし 中華味 塩	・牛乳 ・月見スイート ポテト	さつまいも 砂糖 バター 黒ゴマ

- ・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	451kcal / 430kcal
タンパク質	18g / 14~21g
カルシウム	234mg / 212mg
塩分	1.2mg / 1.4 mg未満

給食室

令和5年9月 予定献立表

幼児食(3.4.5歳児用)
摂津ポッポせりおか保育園

日付	予定献立	主な材料	PMおやつ	主な材料(おやつ)
1.15 (金)	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ さつまい コーン チンゲン菜 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし 中華味 塩	・牛乳 ・お野菜せんべい ・バナナ	お野菜せんべい バナナ
2.16 (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 ピーマン 高野豆腐 大根 人参 葉ねぎ わかめ 酒 みりん 油 砂糖 かつおだし 醤油 塩	・牛乳 ・チーズ ・星たべよ	チーズ 星たべよ
4 (月)	・ごはん ・かれいのごま煮 ・さつまいもと鶏肉 の甘辛炒め ・みそ汁	米 カレイ さつまい 鶏肉 ピー マン 南瓜 いんげん 酒 白ごま かつおだし 醤油 みりん 砂糖 油 みそ	・牛乳 ・昆布おかか おにぎり	米 塩昆布 かつお節
5.19 (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 じゃが芋 ツナ缶 チンゲン菜 もやし 片栗粉 ごま油 中華味 酒 塩 醤油	・牛乳 ・キャベツとごま のおにぎり	米 キャベツ 白ごま ごま油 塩
6.20 (水)	・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 片栗粉 塩 油 バター 油 砂糖 醤油 コンソメ 塩	・牛乳 ・しらすのり トースト	米粉パン しらす マヨドレ のり
7.21 (木)	・ごはん ・ハンバーグ ・きゅうりとしらすのサラダ ・みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ きゅうり しらす キャベツ もやし 人参 葉ねぎ 油 塩 牛乳 片栗粉 ケチャップ 砂糖 塩 酢 みそ かつおだし ウスターソース	・牛乳 ・豆腐バンケーキ (誕生日ケーキ)	HM(グルテンフリー) 木綿豆腐 牛乳 生クリーム
8.22 (金)	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 小松菜 しらす なめこ 木綿豆腐 納豆 砂糖 醤油 酒 片栗粉 油	・お茶 ・フルーツ ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶
9 (土)	・ごはん ・ささみの甘酢炒め ・南瓜サラダ ・みそ汁 ・チーズ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 葉ねぎ わかめ 油 南瓜 砂糖 醤油 マヨドレ かつおだし	・牛乳 ・じゃこおにぎり	米 ちりめんじゃこ 人参 醤油 かつお節
11.25 (月)	・ごはん ・タラのマヨ焼き ・ごぼうと人参のきんぴら ・みそ汁	米 タラ 豚肉 ごぼう 人参 しめじ 油揚げ 片栗粉 油 マヨドレ いんげん 塩 砂糖 塩 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 牛乳 きな粉 砂糖
12.26 (火)	・スパゲッティミートソース ・フロッコリーとツナ 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 ツナ缶 グリーン ピース フロッコリー コーン ほうれん草 バター ケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 酢 油 コンソメ 塩	・牛乳 ・じゃこマヨチーズ トースト	米粉パン ちりめん じゃこ チーズ マヨドレ
13.27 (水)	・おかか混ぜごはん ・たらしの和風焼き ・ひじきの豆サラダ ・みそ汁	米 かつお節 タラ ひじき 人参 大豆 玉ねぎ 小松菜 片栗粉 油 砂糖 醤油 みりん マヨドレ	・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
14.28 (木)	・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 油揚げ 葉ねぎ わかめ 白ごま 酒 ごま油 みりん 醤油 みそ 油 かつおだし 砂糖	・牛乳 ・骨付きチキンの さっぱり煮	鶏肉(手羽元) 砂糖 醤油 酢
29 (金)	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ さつまい コーン チンゲン菜 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 かつおだし 中華味 塩	・牛乳 ・月見スイート ポテト	さつまい 砂糖 バター 黒ゴマ

・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	570kcal / 590kcal
タンパク質	23g / 19~30g
カルシウム	255mg / 258mg
塩分	1.3mg / 1.5 mg未満

給食室