

令和5年10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	AMおやつ	予定献立	主な材料	PMおやつ	主な材料(おやつ)
2 (月)	 ・チーズ ・牛乳	・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	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 小松菜 しらす キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 中華味 塩	 さつま芋チップス	さつま芋 油 砂糖 醤油
3.17.31 (火)	・お野菜せんべい ・牛乳	・ひじきごはん ・鶏肉のみそ焼き ・大根の信田煮 ・すまし汁	米 鶏肉 人参 ひじき 大根 油揚げ グリーンピース 葉ねぎ いんげん ごま油 かつおだし 砂糖 醤油 みりん みそ 酒 油 塩	昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節 白ごま
4.18 (水)	・オレンジ ・牛乳	・おかか混ぜごはん ・たらの和風焼き ・ひじきの豆サラダ ・みそ汁	米 タラ ひじき 人参 大豆 玉ねぎ 小松菜 かつお節 油 片栗粉 醤油 砂糖 みりん マヨドレ かつおだし みそ	五平餅	米 みそ 砂糖 みりん
5.19 (木)	・ヨーグルト ・お茶	・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	マカロニきな粉	マカロニ(グルテンフ リー) きな粉 砂糖
6 (金)	・人参せんべい ・牛乳	・ごはん ・鮭の竜田揚げ ・ささみと白菜のさっぱり 和え ・中華スープ	米 鮭 鶏肉 白菜 人参 コーン チンゲン菜 生姜 かつお節 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 油 かつおだし 酢 中華味 塩	肉みそおにぎり	米 ひき肉 葉ねぎ みそ みりん
7 (土)	・塩せんべい ・牛乳	・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 生姜 じゃが芋 ブロッコリー 厚揚げ えのき 砂糖 醤油 みりん 油 マヨドレ みそ	お野菜せんべい &チーズ	お野菜せんべい チーズ
10.24 (火)	・マスカット ゼリー ・牛乳	・ナポリタン ・ブロッコリーとツナサラダ ・ミルクスープ	パスタ(グルテンフリー) 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 人参 キャベツ バター 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 酢 コンソメ 牛乳 片栗粉	小松菜と じゃこのおにぎり	米 小松菜 ちりめんじゃこ 白ごま ごま油 醤油 塩
11.25 (水)	・ヨーグルト ・お茶	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	カレイ 豚肉 葉ねぎ 南瓜 人参 白ごま 厚揚げ 小松菜 グリーンピース 油 醤油 みりん 砂糖 かつおだし みそ	ツナマヨチーズ トースト	米粉パン ツナ缶 マヨドレ チーズ
12.26 (木)	・みかん ・牛乳	・ごはん ・肉じゃが ・小松菜としらすの和え物 ・みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 油 かつおだし 砂糖 みりん 醤油	きな粉パンケーキ	HM(グルテンフリー) きな粉 砂糖 牛乳
13.27 (金)	・チーズ ・牛乳	・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 大根 人参 玉ねぎ ビーマン 葉ねぎ わかめ 酒 みりん 油 醤油 砂糖 かつおだし	しらすとひじきの おにぎり	米 しらす ひじき 人参
14.28 (土)	・人参せんべい ・牛乳	・ごはん ・鶏ささみのごまだれ炒め ・マカロニサラダ ・みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ツナ缶 マカロニ(グルテンフリー) コーン しめじ わかめ 白ごま 片栗粉 酒 ごま油 醤油 みりん マヨドレ 砂糖 塩	フルーツヨーグルト	ヨーグルト パナナ みかん缶 砂糖
16.30 (月)	・チーズ ・牛乳	・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	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 小松菜 しらす キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 中華味 塩	豆腐ドーナツ	HM(グルテンフリー) 木綿豆腐 砂糖
20 (金)	 ・人参せんべい ・牛乳	・ごはん ・唐揚げ(添え にんじん) ・ほうれん草とコーンの ごま和え ・フライドポテト ・ナポリタン	米 パスタ(グルテンフリー) 鶏肉 豚肉 にんにく 生姜 ほうれん草 コーン 人参 白ごま 玉ねぎ 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 油 バター かつおだし ケチャップ 塩 フライドポテト	肉みそおにぎり	米 ひき肉 葉ねぎ みそ みりん
23 (月)	・オレンジ ・牛乳	・ごはん ・たらの漬け焼き ・チンゲン菜の納豆和え ・異だくさん汁	米 タラ 豚肉 チンゲン菜 人参 納豆 ごぼう 大根 ねぎ みりん 醤油 酒 油 かつおだ し みそ	バナナもち	バナナ 砂糖 片栗粉
25 (水)	・ヨーグルト ・お茶	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	カレイ 豚肉 葉ねぎ 南瓜 人参 白ごま 厚揚げ 小松菜 グリーンピース 油 醤油 みりん 砂糖 かつおだし みそ	ハロウィンクッキー 	HM(グルテンフリー) 南瓜 砂糖

・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10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	PMおやつ	主な材料(おやつ)
2 (月)	 - 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	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 小松菜 しらす キャ ベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 中華味 塩	さつま芋チップス 	さつま芋 油 砂糖 醤油
3.17.31 (火)	- ひじきごはん - 鶏肉のみそ焼き - 大根の信田煮 - すまし汁	米 鶏肉 人参 ひじき 大根 油揚げ グリーンピース 葉ねぎ いんげん ごま油 かつおだし 砂糖 醤油 みりん みそ 酒 油 塩	昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節 白ごま
4.18 (水)	- おかか混ぜごはん - たらの和風焼き - ひじきの豆サラダ - みそ汁 - オレンジ	米 タラ ひじき 人参 大豆 玉ねぎ 小松菜 かつお節 油 片栗粉 醤油 砂糖 みりん マヨドレ かつおだし みそ オレンジ	五平餅	米 みそ 砂糖 みりん
5.19 (木)	- 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	マカロニきな粉	マカロニ(グルテンフ リー) きな粉 砂糖
6 (金)	- ごはん - 鮭の竜田揚げ - ささみと白菜のさっぱり 和え - 中華スープ	米 鮭 鶏肉 白菜 人参 コーン チンゲン菜 生姜 かつお節 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 油 かつおだし 酢 中華 味 塩	肉みそおにぎり	米 ひき肉 葉ねぎ みそ みりん
7 (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 生姜 じゃが芋 フロccoli 厚揚げ えのき 砂糖 醤油 みりん 油 マヨドレ みそ	お野菜せんべい &チーズ	お野菜せんべい チーズ
10.24 (火)	- ナポリタン - フロccoliとツナサラダ - ミルクスープ - マスカットゼリー	パスタ(グルテンフリー) 豚肉 玉ねぎ フロccoli ツナ缶 人参 キャベツ バター 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 醤油 酢 コンソメ 牛乳 片栗粉 マスカットゼリー	小松菜と じゃこのおにぎり	米 小松菜 ちりめんじゃこ 白ごま ごま油 醤油 塩
11.25 (水)	- ごはん - カレイのねぎごま焼き - 南瓜のそぼろ煮 - みそ汁	カレイ 豚肉 葉ねぎ 南瓜 人参 白ごま 厚揚げ 小松菜 グリーンピース 油 醤油 みりん 砂糖 かつおだし みそ	ツナマヨチーズ トースト	米粉パン ツナ缶 マヨドレ チーズ
12.26 (木)	- ごはん - 肉じゃが - 小松菜としらすの和え物 - みそ汁	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 油 かつおだし 砂糖 みりん 醤油	きな粉パンケーキ	HM(グルテンフリー) きな粉 砂糖 牛乳
13.27 (金)	- 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 大根 人参 玉ねぎ ビーマン 葉ねぎ わかめ 酒 みりん 油 醤油 砂 糖 かつおだし	しらすとひじきの おにぎり	米 しらす ひじき 人参
14.28 (土)	- ごはん - 鶏ささみのごまだれ炒め - マカロニサラダ - みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ツナ缶 マカロニ(グルテンフリー) コーン しめじ わかめ 白ごま 片栗粉 酒 ごま油 醤油 みりん マヨドレ 砂糖 塩	フルーツヨーグルト	ヨーグルト パナナ みかん缶 砂糖
16.30 (月)	- 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	米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤パプリカ 小松菜 しらす キャ ベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 ごま油 中華味 塩	豆腐ドーナツ	HM(グルテンフリー) 木綿豆腐 砂糖
20 (金)	 - ごはん - 唐揚げ(添え にんじん) - ほうれん草とコーンの ごま和え - フライドポテト - ナポリタン	米 パスタ(グルテンフリー) 鶏肉 豚肉 にんにく 生姜 ほうれん草 コーン 人参 白ごま 玉ねぎ 砂糖 みりん 醤油 酒 片栗粉 油 バター かつおだし ケチャップ 塩 フライドポテト	肉みそおにぎり	米 ひき肉 葉ねぎ みそ みりん
23 (月)	- 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 豚肉 チンゲン菜 人参 納豆 ごぼう 大根 ねぎ みりん 醤油 酒 油 かつおだし みそ	バナナもち	バナナ 砂糖 片栗粉
25 (水)	 - ごはん - カレイのねぎごま焼き - 南瓜のそぼろ煮 - みそ汁	カレイ 豚肉 葉ねぎ 南瓜 人参 白ごま 厚揚げ 小松菜 グリーンピース 油 醤油 みりん 砂糖 かつおだし みそ	ハロウィンクッキー 	HM(グルテンフリー) 南瓜 砂糖

- 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	589kcal / 590kcal
タンパク質	22g / 19～30g
カルシウム	248mg / 258mg
塩分	1.3mg / 1.5 mg未満

給食室