

令和5年11月 予定献立表

幼児食(0.1.2歳児用)

摂津ポッポせんにわか保育園

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)
1.15.29 (水)	・ヨーグルト ・お茶	・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 鶏もも 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 塩 中華味 かつおだし ごま油	・きな粉クッキー ・牛乳	きな粉 HM(グルテンフリー) 豆乳 砂糖 油
2.16.30 (木)	・みかん ・牛乳	・ごはん ・豚肉の洋風照り焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁	米 たら 切干大根 豚もも 人参 玉ねぎ 水菜 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 かつおだし 味噌 バター油	・野菜おやき ・牛乳	HM(グルテンフリー) 豚ひき肉 小松菜 砂糖 醤油 ごま油
4.18 (土)	・南瓜米粉ロール クッキー ・牛乳	・ごはん ・豚肉の玉ねぎソース ・南瓜サラダ ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 南瓜 葉ねぎ わかめ 砂糖 醤油 酒 酢 塩 マヨドレ かつおだし 味噌 ごま油 油	・コーンおにぎり ・牛乳	米 コーン缶 かつお節 醤油
6.20 (月)	・みかん ・牛乳	・カレーライス ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく きゅうり コーン 缶 ツナ缶 砂糖 みりん 酢 塩 片栗粉 トマトピューレ ウスター ソース カレー粉 牛乳 コンソメ油	・南瓜パンケーキ ・牛乳	HM(グルテンフリー) 南瓜 牛乳
7.21 (火)	・塩せんべい ・牛乳	・焼きそば ・さつまいもとレズンのマヨサラダ ・中華スープ	パスタ(グルテンフリー) 豚もも きゃべつ 人参 さつまいも レズン 玉ねぎ わかめ 砂糖 塩 マヨドレ ウスターソース 中華味 油	・肉みそおにぎり ・牛乳	米 豚ひき肉 葉ねぎ みりん 酒 味噌
8.22 (水)	・マスカットゼリー ・牛乳	・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 かれい 生姜 白菜 人参 鶏もも 南瓜 えのき 長ねぎ ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・ラスク ・牛乳	米粉パン バター 砂糖
9 (木)	・チーズ ・牛乳	・ごはん ・鮭の竜田揚げ ・鶏肉とチンゲン菜の煮物 ・みそ汁	米 鮭 ブロッコリー 鶏もも チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし 味噌 油	・お野菜せんべい ・オレンジ ・牛乳	お野菜せんべい オレンジ
10.24 (金)	・お野菜せんべい ・牛乳	・ごはん ・肉じゃが ・小松菜としらすの和え物 ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小松菜 しらす しめじ 木綿豆腐 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・しらすとひじきの おにぎり ・牛乳	米 しらす 人参 ひじき 砂糖 醤油 酒
11.25 (土)	・小魚せんべい ・牛乳	・ごはん ・ささみの甘酢炒め ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ピーマン マカロニ(グルテンフリー) コーン缶 ツナ缶 じゃがいも わかめ 砂糖 醤油 酒 酢 塩 マヨドレ ケチャップ 片栗粉 コンソメ油	・フルーツ ヨーグルト ・お茶	ヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 砂糖
13 (月)	・塩せんべい ・牛乳	 <p>秋の遠足</p>		・鮭おにぎり ・牛乳	米 鮭缶 葉ねぎ ごま 醤油 酒
14.28 (火)	・お野菜せんべい ・牛乳	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ツナ缶 木綿豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・フライドポテト ・牛乳	じゃがいも 塩 油
17 (金)	・チーズ ・牛乳	・ごはん ・筑前煮 ・小松菜の納豆和え ・みそ汁	米 鶏もも 人参 大根 ごぼう れんこん いんげん 小松菜 納豆 玉ねぎ えのき 砂糖 醤油 みりん かつおだし 味噌油	・じゃこマヨチーズ トースト ・牛乳	米粉パン じゃこ チーズ マヨドレ
27 (月)	・塩せんべい ・牛乳	・ごはん ・ハンバーグ ・きゅうりとしらすのサラダ ・みそ汁	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり しらす キャベツ もやし 葉ねぎ 砂糖 酢 塩 片栗粉 ケチャップ ウスター ソース 牛乳 かつおだし 味噌 油	・鮭おにぎり ・牛乳	米 鮭缶 葉ねぎ ごま 醤油 酒

- ・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	465kcal/430kcal
タンパク質	17g/14~21g
カルシウム	216mg/212mg
塩分	1.0mg/1.4mg未満

給食室

令和5年11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)
1.15.29 (水)	・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 ・ヨーグルト	米 鶏もも 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 塩 中華味 かつおだし ごま油	・きな粉クッキー ・牛乳	きな粉 HM(グルテンフリー) 豆乳 砂糖 油
2.16.30 (木)	・ごはん ・たらの洋風照り焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁	米 たら 切干大根 豚もも 人参 玉ねぎ 水菜 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 かつおだし 味噌 バター 油	・野菜おやき ・牛乳	HM(グルテンフリー) 豚ひき肉 小松菜 砂糖 醤油 ごま油
4.18 (土)	・ごはん ・豚肉の玉ねぎソース ・南瓜サラダ ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 南瓜 葉ねぎ わかめ 砂糖 醤油 酒 酢 塩 マヨドレ かつおだし 味噌 ごま油 油	・コーンおにぎり ・牛乳	米 コーン缶 かつお節 醤油
6.20 (月)	・カレーライス ・きゅうりの彩りサラダ ・みかん	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ジャガイモ にんにく きゅうり コーン缶 ツナ缶 砂糖 みりん 酢 塩 片栗粉 トマトピューレ ウスターソース カレー粉 牛乳 コンソメ 油 みかん	・南瓜パンケーキ ・牛乳	HM(グルテンフリー) 南瓜 牛乳
7.21 (火)	・焼きそば ・さつまいもとレーズンのマヨサラダ ・中華スープ	パスタ(グルテンフリー) 豚もも さやべつ 人参 さつまいも レーズン 玉ねぎ わかめ 砂糖 塩 マヨドレ ウスターソース 中華味 油	・肉みそおにぎり ・チーズ ・牛乳	米 豚ひき肉 葉ねぎ みりん 酒 味噌 チーズ
8.22 (水)	・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 ・マスカットゼリー	米 かれい 生姜 白菜 人参 鶏もも 南瓜 えのき 長ねぎ ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・ラスク ・牛乳	米粉パン バター 砂糖
9 (木)	・ごはん ・鮭の竜田揚げ ・鶏肉とチンゲン菜の煮物 ・みそ汁	米 鮭 ブロッコリー 鶏もも チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし 味噌 油	・お野菜せんべい ・オレンジ ・牛乳	お野菜せんべい オレンジ
10.24 (金)	・ごはん ・肉じゃが ・小松菜としらすの和え物 ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 小松菜 しらす しめじ 木綿豆腐 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・しらすとひじきの おにぎり ・牛乳	米 しらす 人参 ひじき 砂糖 醤油 酒
11.25 (土)	・ごはん ・ささみの甘酢炒め ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ビーマン マカロニ(グルテンフリー) コーン缶 ツナ缶 ジャガイモ わかめ 砂糖 醤油 酒 酢 塩 マヨドレ ケチャップ 片栗粉 コンソメ 油	・フルーツ ヨーグルト ・お茶	ヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 砂糖
13 (月)	 <p>秋の遠足</p>		・鮭おにぎり ・煮干しチップ ・牛乳	米 鮭缶 葉ねぎ 煮干し ごま 砂糖 醤油 酒
14.28 (火)	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ツナ缶 木綿豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・フライドポテト ・牛乳	じゃがいも 塩 油
17 (金)	・ごはん ・筑前煮 ・小松菜の納豆和え ・みそ汁	米 鶏もも 人参 大根 ごぼう れんこん いんげん 小松菜 納豆 玉ねぎ えのき 砂糖 醤油 みりん かつおだし 味噌 油	・じゃこマヨチーズ トースト ・牛乳	米粉パン じゃこ チーズ マヨドレ
27 (月)	・ごはん ・ハンバーグ ・きゅうりとしらすのサラダ ・みそ汁	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 きゅうり しらす キャベツ もやし 葉ねぎ 砂糖 酢 塩 片栗粉 ケチャップ ウスターソース 牛乳 かつおだし 味噌 油	・鮭おにぎり ・煮干しチップ ・牛乳	米 鮭缶 葉ねぎ 煮干し ごま 砂糖 醤油 酒

・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	614kcal / 590kcal
タンパク質	21g / 19～30g
カルシウム	248mg / 258mg
塩分	1.3mg / 1.5 mg未満

給食室