

令和5年12月 予定献立表

幼児食(0.1.2歳児用)

摂食障害ポッセんのほか保育園

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)	・牛乳 ・人参せんべい	・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 豚もも 玉ねぎ ビーマン 高野豆腐 大根 人参 栗ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 油	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん バナナ 砂糖
2.16 (土)	・牛乳 ・米粉ロールクッキー	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	米 鶏もも 生姜 赤パプリカ 小松菜 じゃがいも プロッコリー 厚揚げ えのき 砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし 味噌 油	・牛乳 ・昆布とおかかの おにぎり	米 塩昆布 かつお節 ごま
4.18 (月)	・牛乳 ・みかん	・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 きゃべつ もやし 栗ねぎ 砂糖 酢 塩 片栗粉 牛乳 ケチャップ ウスター ソース かつおだし 味噌 油	・牛乳 ・大学芋	さつまいも 黒ゴマ 砂糖 醤油 みりん 油
5.19 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ナポリタン ・プロッコリーとツナのサラダ ・ミルクスープ	バスタ(グルテンフリー) 豚ひき肉 玉ねぎ プロッコリー ツナ缶 人参 きゃべつ 砂糖 醤油 酢 塩 片栗粉 牛乳 ケチャップ ウス ターソース バター コンソメ 油	・牛乳 ・鶏雑炊	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ねぎ 醤油 塩 かつおだし
6.20 (水)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・鮭のムニエル ・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 砂糖 醤油 塩 片栗粉 コンソメ かつおだし バター 油	・牛乳 ・しらすのりトースト	米粉パン しらす チーズ きざみのみり
7.21 (木)	・牛乳 ・チーズ	・ごはん ・かれのいのごま煮 ・さつまいもと鶏肉の甘辛炒め ・みそ汁	米 かれい さつまいも ビーマン 鶏もも かぼちゃ いんげん ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・牛乳 ・豆腐パンケーキ	HM(グルテンフリー) 木綿豆腐 豆乳
8.22 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・豚汁 ・かぼちゃとツナの煮物 ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ビーマン かぼちゃ 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	・牛乳 ・チキンライスおにぎり	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ コンソメ 油
9.23 (土)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・豚肉ときゃべつの ごま味噌炒め ・大根と揚げの煮物 ・すまし汁	米 豚もも きゃべつ 人参 大根 油揚げ 栗ねぎ わかめ ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 味噌 ごま油 油	・牛乳 ・重たべよ ・チーズ	重たべよ チーズ
11 (月)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・みそ汁	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ さつまいも わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 ごま油	・じゃこどひじきの おにぎり ・豚汁	米 じゃこ 人参 ひじき 砂糖 醤油 酒
12.26 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・中華うま丼 ・じゃがいもとツナの炒め煮 ・みそ汁	米 豚もも 白菜 人参 栗ねぎ じゃがいも ツナ缶 チンゲン菜 コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 中華味 かつおだし ごま油 油	・牛乳 ・コーンマヨチーズ トースト	米粉パン コーン缶 チーズ マヨドレ
13.27 (水)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・かれのい甘酢あんかけ ・プロッコリーのごま和え ・みそ汁	米 かれい 玉ねぎ 人参 ビーマン プロッコリー さつまいも ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 酢 片栗粉 ケチャップ かつおだし 油	・牛乳 ・鶏うどん	うどん(グルテンフリー) 鶏もも チンゲン菜 醤油 みりん 塩 かつおだし 油
14.28 (木)	・牛乳 ・みかん	・おほか混ぜごはん ・たらの和風焼き ・ひじきの豆サラダ ・みそ汁	米 たら ひじき 人参 大豆 玉ねぎ 小松菜 かつお節 砂糖 醬 油 みりん 片栗粉 マヨドレ かつおだし 味噌 油	・牛乳 ・お野菜せんべい ・チーズ	お野菜せんべい チーズ
25 (月) 	・牛乳 ・マスカットゼリー	・バターライス ・ローストチキン ・ポテトサラダ ・コンソメスープ	米 コーン 鶏もも にんにく 玉ねぎ 人参 じゃがいも プロッコリー きゃべつ 長ねぎ 砂糖 醤油 塩 コンソメ バター	・クリスマスクッキー ・いちごサンタ	HM(グルテンフリー) 砂糖 バター いちご 生クリーム

- ・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	438kcal/430kcal
タンパク質	17g/14~21g
カルシウム	228mg/212mg
塩分	1.2mg/1.4mg未満

給食室

令和5年12月 予定献立表

幼児食(3,4,5歳児用)
摂津ポッポせんりおが保育園

日付	予定献立	主な材料	PMおやつ	主な材料(おやつ)
1.15 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 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 豚もも 玉ねぎ ビーマン 高野豆腐 大根 人参 葉ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 油	<ul style="list-style-type: none"> お茶 フルーツヨーグルト 	ヨーグルト みかん バナナ 砂糖
2.16 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 	米 鶏もも 生姜 赤パプリカ 小松菜 じゃがいも ブロッコリー 厚揚げ えのき 砂糖 醤油 みりん 塩 かつおだし 味噌 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 昆布とおかかの おにぎり 	米 塩昆布 かつお節 ごま
4.18 (月)	<ul style="list-style-type: none"> 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 きゃべつ もやし 葉ねぎ 砂糖 酢 塩 片栗粉 牛乳 ケチャップ ウス ターソース かつおだし 味噌 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 大学芋 	さつまいも 黒ゴマ 砂糖 醤油 みりん 油
5.19 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 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) 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 人参 きゃべつ 砂糖 醤油 酢 塩 片栗粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース バター コンソメ 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鶏雑炊 	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ねぎ 醤油 塩 かつおだし
6.20 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の△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 砂糖 醤油 塩 片栗粉 コンソメ かつおだし バター 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 しらすのりトースト 	米粉パン しらす チーズ きざみのり
7.21 (木)	<ul style="list-style-type: none"> 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 かれい さつまいも ビーマン 鶏もも かぼちゃ いんげん ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐パンケーキ 	HM(グルテンフリー) 木綿豆腐 豆乳
8.22 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 豚丼 かぼちゃとツナの煮物 みそ汁 ヨーグルト 	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ビーマ ン かぼちゃ 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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 チキンライスおにぎり 	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ コンソメ 油
9.23 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉ときゃべつの ごま味噌炒め 大根と揚げの煮物 すまし汁 	米 豚もも きゃべつ 人参 大根 油揚げ 葉ねぎ わかめ ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 味噌 ごま油 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 星食べよ チーズ 	星たべよ チーズ
11 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め さつまいもの甘煮 みそ汁 マスカットゼリー 	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ さつまいも わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 ごま油	<ul style="list-style-type: none"> じゃことひじきの おにぎり 豚汁 	米 じゃこ 人参 ひじき 砂糖 醤油 酒
12.26 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 中華うま丼 じゃがいもとツナの炒め煮 みそ汁 	米 豚もも 白菜 人参 葉ねぎ じゃがいも ツナ缶 チンゲン菜 コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 中華味 かつおだし ごま油 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コーンマヨチーズ トースト 	米粉パン コーン缶 チーズ マヨドレ
13.27 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かれいの甘酢あんかけ ブロッコリーのごま和え みそ汁 	米 かれい 玉ねぎ 人参 ビーマ ン ブロッコリー さつまいも ごま 砂糖 醤油 みりん 酒 酢 片栗粉 ケチャップ かつおだし 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鶏うどん 	うどん(グルテンフ リー) 鶏もも チンゲン菜 醤油 みりん 塩 かつおだし 油
14.28 (木)	<ul style="list-style-type: none"> 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 みかん 	米 たら ひじき 人参 大豆 玉ねぎ 小松菜 かつお節 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 マヨドレ かつおだし 味噌 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 お野菜せんべい チーズ 	お野菜せんべい チーズ
25 (月) 	<ul style="list-style-type: none"> バターライス ローストチキン ポテトサラダ コンソメスープ マスカットゼリー 	米 コーン 鶏もも にんにく 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー きゃべつ 長ねぎ 砂糖 醤油 塩 コンソメ バター	<ul style="list-style-type: none"> クリスマスクッキー いちごサンタ 	HM(グルテンフリー) 砂糖 バター いちご 生クリーム

- 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	572kcal / 570kcal
タンパク質	22g / 19~30g
カルシウム	244mg / 258mg
塩分	1.4mg / 1.5mg未満