令和6年1月　予定献立表

幼児食(0.1.2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)
4.18 (木)	・牛乳 ・人参せんべい	・ひじきごはん ・鶏肉の味噌焼き ・大根の信田煮 ・すまし汁	米　ひじき　人参　鶏もも　大根 油揚げ　グリンピース　葉ねぎ いんげん　砂糖　醤油　みりん　酒 塩　ごま油　油　かつおだし　味噌	・牛乳 ・きな粉豆腐ドーナツ	HM　木綿豆腐 きな粉　砂糖　油
5.19 (金)	・牛乳 ・チーズ	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・小松菜としらすの和え物 ・みそ汁	米　鶏もも　にんにく　生姜 トマト　小松菜　しらす　なめこ 木綿豆腐　砂糖　醤油　みりん　酒 片栗粉　かつおだし　味噌　油	・牛乳 ・肉みそおにぎり	米　豚ひき肉　葉ねぎ みりん　酒　味噌
6.20 (土)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・ポテトサラダ ・みそ汁	米　豚もも　玉ねぎ　ピーマン じゃがいも　ブロッコリー コーン缶　しめじ　わかめ　砂糖 醤油　みりん　塩　マヨドレ ケチャップ　ウスターソース かつおだし　味噌　油	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト　みかん缶 黄桃缶　砂糖
9 (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	スパゲッティ(グルテンフリー) 豚ひき肉　玉ねぎ　人参　グリーンピース　ブロッコリー　ツナ缶 チンゲン菜　コーン缶　砂糖　醤油 酒　酢　塩　片栗粉　ケチャップ ウスターソース　コンソメ　バター 油	・牛乳 ・七草風粥	米　かぶ　大根　塩
10.24 (水)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・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　塩　酢 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 ・チキンライスおにぎり	米　鶏もも　人参 玉ねぎ　ピーマン ケチャップ　油
11.25 (木)	・牛乳 ・チーズ	・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　にんにく　鶏ささみ　白菜 人参　かつお節　チンゲン菜　砂糖 醤油　みりん　酒　酢　塩　片栗粉 中華味　かつおだし	・牛乳 ・人参パンケーキ	HM　人参　牛乳
12.26 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	米　カレイ　葉ねぎ　いりごま 人参　南瓜　豚ひき肉　グリーン ピース　厚揚げ　小松菜　砂糖 醤油　みりん　酒　片栗粉　かつお だし　味噌　油	・牛乳 ・カラメルポテト	さつまいも　砂糖 バター　油
13.27 (土)	・牛乳 ・南瓜米粉クッキー	・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　鶏ささみ　玉ねぎ　人参　すり ごま　マカロニ(グルテンフリー) ツナ缶　コーン缶　豆腐　玉ねぎ 砂糖　醤油　みりん　酒　塩 片栗粉　マヨドレかつおだし　味噌 ごま油	・牛乳 ・昆布とおかかのおにぎり	米　塩昆布　いりごま かつお節
15.29 (月)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・カレイのごま煮 ・さつまいもと鶏肉の甘辛炒め ・みそ汁	米　カレイ　いりごま　さつまいも ピーマン　鶏もも　南瓜　いんげん 砂糖　醤油　みりん　酒 かつおだし　味噌　油	・牛乳 ・おからクッキー	HM　おから　豆乳 砂糖　油
16.30 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・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　葉ねぎ じゃがいも　ツナ缶　玉ねぎ わかめ　砂糖　醤油　みりん　酒 塩　片栗粉　中華味　かつおだし 味噌　ごま油　油	・牛乳 ・マカロニきな粉	マカロニ　きな粉 砂糖
17.31 (水)	・牛乳 ・みかん	・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　かつお節　たら　ひじき　人参 大豆　玉ねぎ　小松菜　砂糖　醤油 みりん　片栗粉　マヨドレ かつおだし　味噌　油	・牛乳 ・じゃがいもチーズおやき	じゃがいも　チーズ 醤油　片栗粉　油
22 (月)	・牛乳 ・みかん	・ごはん ・カレイの甘酢あんかけ ・ブロッコリーのごま和え ・みそ汁	米　カレイ　玉ねぎ　人参　ピーマ ン　ブロッコリー　ほうれん草 いりごま　砂糖　醤油　みりん　酒 酢　片栗粉　ケチャップ かつおだし　味噌　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
23 (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	スパゲッティ(グルテンフリー) 豚ひき肉　玉ねぎ　人参　グリーン ピース　ブロッコリー　ツナ缶 チンゲン菜　コーン缶　砂糖　醤油 酒　酢　塩　片栗粉　ケチャップ ウスターソース　コンソメ　バター 油	・牛乳 ・じゃこマヨチーズトースト	米粉パン　じゃこ チーズ　マヨドレ

・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	461kcal/440kcal
タンパク質	18g/14～21g
カルシウム	207mg/212mg
塩分	1.0mg/1.4mg未満

給食室

令和6年1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)
4.18 (木)	・ひじきごはん ・鶏肉の味噌焼き ・大根の信田煮 ・すまし汁	米　ひじき　人参　鶏もも　大根 油揚げ　グリンピース　葉ねぎ いんげん　砂糖　醤油　みりん　酒 塩　ごま油　油　かつおだし　味噌	・牛乳 ・きな粉豆腐ドーナツ	HM　木綿豆腐 きな粉　砂糖　油
5.19 (金)	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・小松菜としらすの和え物 ・みそ汁	米　鶏もも　にんにく　生姜 トマト　小松菜　しらす　なめこ 木綿豆腐　砂糖　醤油　みりん　酒 片栗粉　かつおだし　味噌　油	・牛乳 ・肉みそおにぎり ・チーズ	米　豚ひき肉　葉ねぎ チーズ　みりん　酒 味噌
6.20 (土)	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・ポテトサラダ ・みそ汁	米　豚もも　玉ねぎ　ピーマン じゃがいも　ブロッコリー コーン缶　しめじ　わかめ　砂糖 醤油　みりん　塩　マヨドレ ケチャップ　ウスターソース かつおだし　味噌　油	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト みかん缶　黄桃缶 砂糖
9 (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	スパゲッティ(グルテンフリー) 豚ひき肉　玉ねぎ　人参　グリーン ピース　ブロッコリー　ツナ缶 チンゲン菜　コーン缶　砂糖　醤油 酒　酢　塩　片栗粉　ケチャップ ウスターソース　コンソメ　バター 油	・牛乳 ・七草風粥	米　かぶ　大根　塩
10.24 (水)	・ごはん ・ハンバーグ ・きゅうりとしらすのサラダ ・みそ汁 ・マスカットゼリー	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　塩　酢 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 ・チキンライスおにぎり	米　鶏もも　人参 玉ねぎ　ピーマン ケチャップ　油
11.25 (木)	・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　にんにく　鶏ささみ　白菜 人参　かつお節　チンゲン菜　砂糖 醤油　みりん　酒　酢　塩　片栗粉 中華味　かつおだし	・牛乳 ・人参パンケーキ	HM　人参　牛乳
12.26 (金)	・ごはん ・カレイのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁 ・ヨーグルト	米　カレイ　葉ねぎ　いりごま 人参　南瓜　豚ひき肉 グリーンピース　厚揚げ　小松菜 砂糖　醤油　みりん　酒　片栗粉 かつおだし　味噌　油	・牛乳 ・カラメルポテト	さつまいも　砂糖 バター　油
13.27 (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　鶏ささみ　玉ねぎ　人参　すりご ま　マカロニ(グルテンフリー) ツナ缶　コーン缶　豆腐　玉ねぎ 砂糖　醤油　みりん　酒　塩 片栗粉　マヨドレかつおだし　味噌 ごま油	・牛乳 ・昆布とおかかのおにぎり	米　塩昆布 いりごま　かつお節
15.29 (月)	・ごはん ・カレイのごま煮 ・さつまいもと鶏肉の甘辛炒め ・みそ汁	米　カレイ　いりごま　さつまいも ピーマン　鶏もも　南瓜　いんげん 砂糖　醤油　みりん　酒 かつおだし　味噌　油	・牛乳 ・おからクッキー	HM　おから　豆乳 砂糖　油
16.30 (火)	・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　玉ねぎ わかめ　砂糖　醤油　みりん　酒　塩 片栗粉　中華味　かつおだし　味噌 ごま油　油	・牛乳 ・マカロニきな粉	マカロニ　きな粉 砂糖
17.31 (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	米　かつお節　たら　ひじき　人参 大豆　玉ねぎ　小松菜　砂糖　醤油 みりん　片栗粉　マヨドレ かつおだし　味噌　油	・牛乳 ・じゃがいもチーズおやき	じゃがいも　チーズ 醤油　片栗粉　油
22 (月)	・ごはん ・カレイの甘酢あんかけ ・ブロッコリーのごま和え ・みそ汁 ・みかん	米　カレイ　玉ねぎ　人参　ピーマン ブロッコリー　ほうれん草 いりごま　砂糖　醤油　みりん　酒 酢　片栗粉　ケチャップ かつおだし　味噌　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
23 (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	スパゲッティ(グルテンフリー) 豚ひき肉　玉ねぎ　人参　グリーン ピース　ブロッコリー　ツナ缶 チンゲン菜　コーン缶　砂糖　醤油 酒　酢　塩　片栗粉　ケチャップ ウスターソース　コンソメ　バター 油	・牛乳 ・じゃこマヨチーズトースト	米粉パン　じゃこ チーズ　マヨドレ

・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	569kcal /570kcal
タンパク質	21g / 19～30g
カルシウム	218mg /258mg
塩分	1.4mg /1.5 mg未満

給食室