

幼 児 食 献 立 表

2024年06月

枚方市立保育所(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
01 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30g),さとう(1g),濃口しょうゆ(1g),みりん(0g),たまねぎ(20g),うすあげ(3g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(3g),淡口しょうゆ(4g),濃口しょうゆ(2g),みりん(2g),木綿豆腐(35g),ツナ缶(10g),たまねぎ(20g),チンゲンサイ(10g),にんじん(5g),ごま油(2g),さとう(1g),淡口しょうゆ(2g),料理酒(1g),食塩(0g),こしょう(0g)	◎牛乳 ◎元気野菜入り ソフトせん 牛乳 1才からのかっぱ えびせ かぼちゃポーロ	513(460) 23.3(20.2) 14.3(13.1) 1.0(0.8)
03 月	ごはん 親子煮 豆腐のみそ汁 焼きのり(3~5歳)	米(60g),たまご(35g),鶏もも肉(15g),たまねぎ(25g),にんじん(5g),あおねぎ(5g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),けずりぶし(1g),木綿豆腐(20g),たまねぎ(15g),チンゲンサイ(6g),にんじん(5g),えのきたけ(5g),みそ(8g),けずりぶし(3g),焼きのり小袋(1袋),小麦粉(20g),A-キッパウ(1g),ダイスチーズ(10g),さとう(7g),スキムミルク(3g),なたねサラダ油(3g),	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 チーズ蒸しパン	603(485) 24.4(19.8) 18.8(16.7) 1.7(0.6)
04 火	ごはん 五目炒め 南瓜の味噌汁 (幼)みかん缶 30g	米(60g),豚もも肉(20g),むきえび(20g),たまねぎ(25g),にんじん(10g),キャベツ(25g),ピーマン(3g),濃口しょうゆ(2g),食塩(0g),こしょう(0g),なたねサラダ油(1g),とりがらスープ(2g),でんぶ(2g),うすあげ(3g),かぼちゃ(25g),にんじん(6g),たまねぎ(12g),こまつな(6g),けずりぶし(3g),みそ(8g)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ にんじん味 牛乳 とうもろこしで 作ったパフス ナック塩味 きな粉ウエハー フ	514(435) 21.0(18.3) 13.7(13.5) 1.9(1.6)
05 水	パーカーパン 魚のムニエル 洋風ひじき 青大豆のクリームスープ	パーカーパン(1個),パーカーパン(0個),秋鮭(1切),食塩(0g),こしょう(0g),小麦粉(4g),無塩バター(2g),芽ひじき(2g),にんじん(7g),ピーマン(3g),コーン(5g),にんにく(0g),オリーブ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),濃口しょうゆ(1g),シヨルターベーコン(8g),青大豆ペースト(30g),じゃがいも(25g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),無塩バター(2g),牛乳(30g),生クリーム(2g),とりがらスープ(3g),食塩(0g),こしょう(0g),米(40g),みそ(3g),さとう(3g),みりん(1g),なたねサラダ油(1g),	◎牛乳 ◎畑のクラッ カー 牛乳 みそ焼きおにぎ り風	642(576) 28.8(26.9) 18.7(18.5) 1.8(1.4)
06 木	ごはん ポークカレー ツナとキャベツのソテー (幼)パイン缶 30g	米(60g),豚もも肉(20g),たまねぎ(40g),にんじん(15g),じゃがいも(40g),にんにく(1g),しょうが(1g),なたねサラダ油(2g),コクと旨みのまろやかカレー(7g),カルルカ2(3g),トマトチャップ(3g),ウスターソース(1g),食塩(0g),こしょう(0g),ツナ(10g),キャベツ(35g),たまねぎ(12g),にんじん(5g),なたねサラダ油(0g),食塩(0g),こしょう(0g),エッグケアマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 きなこ餅 えびスナック	623(539) 18.9(17.1) 22.9(19.4) 1.6(1.2)
07 金	炊き込みごはん ほっけの焼魚 煮豆 豆腐のみそ汁	米(45g),鶏もも肉(15g),にんじん(5g),しめじ(5g),干しいたけ(0g),食塩(0g),淡口しょうゆ(2g),料理酒(1g),だし昆布(0g),ほっけ(1切),食塩(0g),だいず(15g),にんじん(10g),れんこん(3g),ごぼう(3g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),けずりぶし(0g),木綿豆腐(20g),さつまいも(15g),たまねぎ(10g),チンゲンサイ(6g),にんじん(5g),けずりぶし(2g),みそ(8g),ホットケーキミックス(25g),スキムミルク(3g),さとう(3g),ごま(1g),なたね油(4g),	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 おとし揚げ	563(539) 27.6(26.3) 17.0(17.7) 2.1(1.7)
08 土	ナポリタンスパゲティ 豆腐のすまし汁	スパゲティ(50g),バラベーコン(17g),たまねぎ(30g),にんじん(10g),ピーマン(3g),なたねサラダ油(2g),トマトピューレ(デルモワ) (20g),トマトチャップ(10g),ウスターソース(2g),さとう(2g),食塩(0g),こしょう(0g),木綿豆腐(20g),じゃがいも(15g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g)	◎牛乳 ◎元気野菜入り ソフトせん 牛乳 ミニ動物ビス ケット 1才からのサッポ ロポテト	533(484) 19.0(17.1) 16.9(15.6) 0.9(0.7)
10 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 (幼)焼きのり	米(50g),豚もも肉(35g),キャベツ(25g),たまねぎ(15g),にんじん(10g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),なたねサラダ油(1g),木綿豆腐(20g),じゃがいも(20g),たまねぎ(10g),にんじん(6g),干しわかめ(0g),けずりぶし(3g),みそ(8g),食パン(1枚),無塩バター(2g),シヨルターベーコン(5g),たまねぎ(10g),ピーマン(3g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),トマトチャップ(5g),ウスターソース(1g),さとう(0g),とろけるチーズ(10g),	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 ピザトースト	588(535) 24.9(22.5) 20.1(18.6) 2.0(1.7)

11 火	ごはん カラスガレイのごま味噌 焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	米(50g),ノカラスガレイ(1切),みそ(4g),濃口しょうゆ(1g),みりん(1g), 料理酒(1g),さとう(1g),ごま(1g),ノうすあげ(3g),キャベツ(15g),こま つな(15g),にんじん(5g),さとう(0g),濃口しょうゆ(2g),けずりぶし (0g),ノ木綿豆腐(20g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),しめじ(5g),あおね ぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),ノホッ ケキックス(25g),ココア(1g),無糖ヨーグルト(8g),スキムミルク(3g),さと う(3g),無塩バター(4g),粉砂糖(1g),	◎牛乳 ◎ふわふわチッ プにんじん味 牛乳 ココアケーキ	515(467) 22.8(21.7) 13.8(13.8) 1.4(1.1)
12 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜スープ (幼)みかん缶 30g	米(50g),ノ鶏もも皮なし(30g),たまねぎ(30g),じゃがいも(35g),にんじ ん(12g),さやいんげん(3g),なたねサラダ油(1g),トマト缶(20g),トマト チャップ(3g),赤ワイン(1g),さとう(1g),とりがらスープ(2g),食塩(0g),ノ シOLDERベーコン(10g),手亡豆(10g),たまねぎ(20g),じゃがいも (15g),にんじん(6g),スッキーニ(5g),淡口しょうゆ(1g),とりがらスープ (3g),食塩(0g),オリーブ油(0g)	◎牛乳 ◎畑のクラッ カー 牛乳 おこめでつくっ たパフスナック ソース味 ひじきスティッ ク	523(485) 21.4(19.5) 13.2(13.9) 0.8(0.6)
13 木	ごはん 鯖の漬焼き なすとピーマンのそぼろ 煮 じゃがいものみそ汁 (幼)ハイ!チーズ	米(50g),ノさわら(1切),料理酒(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),みり ん(1g),ノ豚ミンチ肉(10g),なす(20g),ピーマン(3g),赤ピーマン(3g),に んじん(5g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),でんぷん (1g),ノうすあげ(3g),じゃがいも(25g),たまねぎ(10g),にんじん(6g),こ まつな(15g),けずりぶし(3g),みそ(8g)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっこベイ ビーおやさい さかなの学校	505(486) 22.2(21.6) 15.1(16.1) 1.8(1.4)
14 金	ごはん 鶏の香り揚げ キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	米(50g),ノ鶏もも皮なし(50g),食塩(0g),こしょう(0g),しょうが(0g),濃 口しょうゆ(1g),みりん(1g),あおのり(0g),でんぷん(5g),なたね油(4g), ノキャベツ(30g),にんじん(6g),なたねサラダ油(0g),ごま(1g),米酢 (2g),さとう(1g),食塩(0g),淡口しょうゆ(1g),ノ木綿豆腐(20g),たまね ぎ(12g),にんじん(5g),えのきたけ(5g),干しわかめ(0g),あおねぎ(3g), だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),ノパイン缶 (10g),みかん缶(30g),もも缶(20g),	◎牛乳 ◎シルクスティック ソフル元気 ヨーグルト フルーツミック ス まあるいクラッ カーミニ	505(504) 34.1(33.7) 13.1(15.5) 1.0(0.9)
15 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30g),さとう(1g),濃口しょうゆ(1g),みりん (0g),たまねぎ(20g),うすあげ(3g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずり ぶし(3g),淡口しょうゆ(4g),濃口しょうゆ(2g),みりん(2g),ノ木綿豆腐 (35g),ツナ缶(10g),たまねぎ(20g),チンゲンサイ(10g),にんじん(5g), ごま油(2g),さとう(1g),淡口しょうゆ(2g),料理酒(1g),食塩(0g),こしょ う(0g)	◎牛乳 ◎元気野菜入り ソフトせん 牛乳 1才からのかっぱ えびせん かぼちゃポーロ	513(460) 23.3(20.2) 14.3(13.1) 1.0(0.8)
17 月	ごはん,チャプチェ 卵とわかめのスープ (幼)焼きのり	米(50g),ノ豚もも肉(30g),しょうが(1g),料理酒(1g),たまねぎ(20g),に んじん(6g),たけのこ(水煮)(10g),ピーマン(4g),にら(3g),春雨(8g), ごま(1g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),食塩(0g), ごま油(1g),ノたまご(15g),干しわかめ(0g),たまねぎ(20g),にんじん (5g),チンゲンサイ(5g),えのきたけ(3g),とりがらスープ(3g),食塩(0g), こしょう(0g),淡口しょうゆ(1g)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せ ん 牛乳 全粒粉クラッ カー スイートポリ コーン メロン	528(466) 19.9(17.9) 15.6(14.7) 0.9(0.7)

幼児食献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
18 火	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)、豚もも肉(25g)、じゃがいも(40g)、たまねぎ(30g)、にんじん(12g)、糸こんにゃく(10g)、さんどまめ(3g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(4g)、木綿豆腐(20g)、うすあげ(3g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、こまつな(6g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、ちりめんじゃこ(6g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、こま(1g)、ワインナーソーゼージ(1本)、小麦粉(1g)、ホットケーキミックス(10g)、スキムミルク(2g)、なたね油(4g)。	◎牛乳 ◎ふわふわチップ ブにんじん味 牛乳 アメリカンドック	565(528) 24.9(22.7) 20.9(21.2) 2.5(2.1)
19 水	バーカーパン 魚のみそマヨドレ焼き 野菜ソテー ミネストローネスープ	バーカーパン(1個)、バーカーパン(0個)、／とろあじ(1切)、みそ(4g)、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6g)、みりん(1g)、さとう(1g)、キャベツ(25g)、チンゲンサイ(10g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(0g)、ショルダーベーコン(10g)、手こ豆(10g)、たまねぎ(20g)、じゃがいも(15g)、にんじん(6g)、にんにく(0g)、トマト缶(20g)、トマトソース缶(15g)、とりからスープ(4g)、赤ワイン(1g)、食塩(0g)、オリーブ油(0g)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー アジドミルク バリバリパン キン アンパンマンの ひとくちビスケット	571(555) 23.1(23.2) 19.1(20.5) 2.2(1.8)
20 木	ごはん キーマカレー ビーフンソテー (幼)パイン缶 30g	米(60g)、豚ミンチ肉(30g)、にんにく(1g)、しょうが(1g)、たまねぎ(40g)、にんじん(20g)、トマト缶(20g)、だいず(20g)、なたねサラダ油(1g)、とりからスープ(2g)、カレー(3g)、コクと旨みのまろやかカレー(7g)、トマトチャップ(8g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、焼豚(6g)、ビーフン(7g)、キャベツ(30g)、にんじん(7g)、ピーマン(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 きなこ餅 えびスナック	619(516) 22.2(19.1) 20.5(18.9) 1.6(1.3)
21 金	ごはん ほっけの焼魚 ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 (幼)型抜きチーズ	米(50g)、ほっけ(1切)、食塩(0g)、芽ひじき(2g)、うすあげ(3g)、にんじん(5g)、こぼろ(3g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、木綿豆腐(20g)、さつまいも(15g)、たまねぎ(10g)、チンゲンサイ(6g)、にんじん(5g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、小麦粉(13g)、たまご(15g)、ハラペーコン(7g)、キャベツ(30g)、ながいも(6g)、あおねぎ(3g)、なたねサラダ油(2g)、トンカツソース(5g)、けずりぶし(1g)。	◎牛乳 ◎シルティック 牛乳 お好み焼き	516(487) 24.8(23.9) 16.1(16.9) 2.2(1.8)
22 土	ナポリタンス/バゲティ 豆腐のすまし汁	スバゲティ(50g)、ハラペーコン(17g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、ピーマン(3g)、なたねサラダ油(2g)、トマトピューレ(トマト缶) (20g)、トマトチャップ(10g)、カレー(2g)、さとう(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、木綿豆腐(20g)、じゃがいも(15g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)	◎牛乳 ◎元気野菜入り ソフトせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	533(484) 19.0(17.1) 16.9(15.6) 0.9(0.7)
24 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 海苔の佃煮	米(50g)、豚もも肉(35g)、キャベツ(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)、木綿豆腐(20g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(10g)、にんじん(6g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、焼きのり(2g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、小麦粉(15g)、黒砂糖(6g)、なたねサラダ油(5g)、食塩(0g)	◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 黒糖ちんすこう 冷凍みかん	567(505) 21.2(19.0) 17.1(15.9) 1.7(1.4)
25 火	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁 (幼)冷凍みかん	米(50g)、さば(1切)、しょうが(0g)、みそ(4g)、さとう(2g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、うすあげ(3g)、キャベツ(15g)、こまつな(15g)、にんじん(5g)、さとう(0g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、しめじ(5g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、みかん(0個)	◎牛乳 ◎ふわふわチップ ブにんじん味 牛乳 おこめでつくった パフスナック ソース味 胚芽スティック メロン	520(481) 21.3(20.6) 17.7(18.2) 1.2(1.0)
26 水	ごはん 鶏の照焼き キャベツのじゃこ炒め じゃがいものみそ汁 (幼)ハイ！チーズ	米(50g)、鶏もも肉(1個)、濃口しょうゆ(1g)、料理酒(1g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、でんぷん(1g)、キャベツ(20g)、チンゲンサイ(10g)、にんじん(5g)、ちりめんじゃこ(3g)、なたねサラダ油(0g)、濃口しょうゆ(1g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、ホットケーキミックス(25g)、無糖ヨーグルト(8g)、スキムミルク(4g)、無塩バター(4g)、さとう(2g)、ミニトマト(30g)、さとう(4g)。	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ヨーグルトホット ケーキ トマトジャム	604(566) 24.0(23.3) 19.8(20.6) 2.1(1.7)
27 木	ごはん 揚げ魚の甘酢あん 豆腐のすまし汁 (幼)焼きのり	米(50g)、ホキ(1切)、食塩(0g)、でんぷん(7g)、なたね油(5g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、ピーマン(5g)、干ししいたけ(0g)、濃口しょうゆ(2g)、さとう(2g)、米酢(1g)、でんぷん(1g)、木綿豆腐(20g)、ながいも(10g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっこパイ ビーおやさい 元氣薄焼きせん べい	502(480) 18.5(18.5) 14.3(14.8) 1.0(0.9)
28 金	うずまきパン ミートビーンズ クリームスープ (幼)みかん缶 30g	うずまきパン(1個)、うずまきパン(0個)、／だいず(20g)、牛ミンチ肉(20g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、無塩バター(1g)、さとう(1g)、トマトチャップ(6g)、カレー(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、ショルダーベーコン(7g)、じゃがいも(30g)、北海道クリームコーン(20g)、たまねぎ(30g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、とりからスープ(3g)、牛乳(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、米(40g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)。	◎牛乳 ◎シルティック 牛乳 焼きおにぎり風	622(550) 24.0(21.2) 20.2(19.5) 1.5(1.2)
29 土	かやくうどん じゃがいものそぼろ煮	干しうどん(55g)、鶏もも肉(30g)、うすあげ(5g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、干ししいたけ(1g)、干しわかめ(0g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(3g)、濃口しょうゆ(6g)、みりん(2g)、豚ミンチ肉(10g)、じゃがいも(35g)、にんじん(10g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、でんぷん(1g)	◎牛乳 ◎元気野菜入り ソフトせん 牛乳 元氣水族館のな かまたち ソフトせんべい 塩味	511(462) 21.5(19.0) 15.9(15.1) 1.6(1.3)