

令和6年6月 予定献立表

離乳食(後期)
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
1.15.29 (土)	・塩せんべい	・かゆ ・鶏肉のやわらか煮 ・じゃがいものホクホク煮 ・みそ汁	米 鶏もも じゃがいも ブロッコリー えのき 砂糖 醤油 塩 かつおだし みそ	・フルーツヨー グルト	ヨーグルト バナナ 砂糖
3.17 (月)	・人参せんべい	・かゆ ・かれのいの煮物 ・さつまいもの甘煮 ・みそ汁	米 かれい さつまいも ピーマン 南瓜 砂糖 醤油 酒 かつおだし みそ	・豆腐の煮物	木綿豆腐 砂糖 醤油 かつおだし
4.18 (火)	・塩せんべい	・かゆ ・野菜のそぼろ煮 ・ブロッコリーのやわらか煮 ・すまし汁	米 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 ブロッコリー チンゲン菜 砂糖 醤油 塩 かつおだし	・りんごゼリー	りんごジュース 寒天 砂糖
5 (水)	・オレンジ	・避難食用おかゆ ・夏野菜のトマト煮 ・きゅうりやわらか煮 ※避難食体験	避難食用おかゆ 豚もも 玉ねぎ 南瓜 なす 赤パプリ カ トマト缶 きゅうり 人参 砂糖 みりん 塩 片栗粉 牛乳	・貝だくさん粥	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン 砂糖 醤油 かつおだし
6.20 (木)	・ハイハイ	・かゆ ・さけの煮物 ・人参と白菜のクタクタ煮 ・みそ汁	米 さけ 白菜 人参 かつお節 チンゲン菜 砂糖 醤油 塩 かつおだし みそ	・豆腐の煮物	木綿豆腐 砂糖 醤油 かつおだし
7.21 (金)	・塩せんべい	・かゆ ・鶏肉と野菜のやわらか煮 ・さつまいもの甘煮 ・みそ汁	米 鶏もも 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ さつまいも もやし 砂糖 醤油 塩 かつおだし みそ	・鶏肉の煮物	手羽元 砂糖 醤油 かつおだ し
8.22 (土)	・人参せんべい	・かゆ ・豚肉と玉ねぎのやわらか煮 ・高野豆腐の煮物 ・すまし汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 高野豆腐 大根 ねぎ 砂糖 醤油 塩 かつおだし	・わかめ粥	米 混ぜ込みわかめ かつおだし
10.24 (月)	・ハイハイ	・かゆ ・鶏ささみと玉ねぎの煮物 ・人参のクタクタ煮 ・みそ汁	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 しめじ 砂糖 醤油 かつおだし みそ	・塩せんべい	塩せんべい
11.25 (火)	・バナナ	・かゆ ・かれのいの煮物 ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	米 かれい 南瓜 豚ひき肉 小松菜 砂糖 醤油 かつおだし みそ	・昆布おかか粥	米 塩昆布 かつお節
12.26 (水)	・オレンジ	・おかかがゆ ・たららのほろほろ煮 ・ひじきと人参の煮物 ・みそ汁	米 かつお節 たら ひじき 人参 玉ねぎ 小松菜 砂糖 醤油 かつおだし みそ	・パン粥	米粉パン
13.27 (木)	・ヨーグルト	・かゆ ・鶏のトマト煮 ・小松菜と人参のクタクタ煮 ・みそ汁	米 鶏もも トマト 小松菜 人参 木綿豆腐 砂糖 醤油 かつおだし みそ	・ひじき粥	米 人参 ひじき 砂糖 醤油 かつおだ し
14.28 (金)	・塩せんべい	・ごはん ・豚肉と野菜のやわらか煮 ・大根の煮物 ・すまし汁	米 豚もも キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 わかめ 砂糖 醤油 塩 かつおだし みそ	・さつまいもの 煮物	さつまいも 砂 糖 醤油 かつおだし
19 (水)	・オレンジ	・かゆ ・夏野菜のトマト煮 ・きゅうりやわらか煮	米 豚もも 玉ねぎ 南瓜 なす 赤パプリカ トマト缶 きゅうり 砂糖 醤油 かつおだし	・貝だくさん粥	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン 砂糖 醤油 かつおだし

- ・朝と午後のおやつには、お茶を提供しています。
- ・献立内容は原材料の仕入れ状況により変更になる場合があります。
- ・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。

令和6年6月 予定献立表

離乳食(完了期)

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)
1.15. 29 (土)	・牛乳 ・南瓜クッキー	・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ポテトサラダ ・みそ汁	米 鶏もも 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 マヨドレ かつおだし みそ 油	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト 黄桃缶 パナナ 砂糖
3.17 (月)	・牛乳 ・人参せんべい	・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 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 みそ 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター
4.18 (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 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 グリンピース 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 バター コンソメ 油	・牛乳 ・あじさいゼリー	ぶどうジュース りんごジュース 寒天 砂糖
5 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・避難食用おかゆ ・夏野菜のトマト煮 ・きゅうりの彩りサラダ ※避難食体験	避難食用おかゆ 豚もも 玉ねぎ 南瓜 なす 赤パプリカ トマト缶 きゅうり 人参 ツナ缶 コーン缶 砂糖 みりん 塩 酢 牛乳 コンソメ 油	・牛乳 ・チキンライスおにぎり	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 油
6.20 (木)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・さけの竜田揚げ ・ささみと白菜のさっぱり和え ・中華スープ	米 さけ 鶏ささみ 白菜 人参 かつお節 チンゲン菜 コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 酢 片栗粉 中華味 油	・牛乳 ・豆腐パンケーキ	HM 木綿豆腐 豆乳 油
7.21 (金)	・お茶 ・チーズ	・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 もやし コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 かつお節 ごま油	・牛乳 ・骨付き肉のさっぱり 煮	手羽元 砂糖 醤油 酢
8.22 (土)	・牛乳 ・米粉クッキー	・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 人参 高野豆腐 大根 ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 油	・牛乳 ・わかめおにぎり	米 混ぜ込みわかめ
10.24 (月)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏ささみのごまだれ炒め ・ごぼうと人参の金平 ・みそ汁	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ごま ごぼう 豚もも しめじ 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・ココアスコーン	HM ココア 牛乳 バター
11.25 (火)	・牛乳 ・バナナ	・ごはん ・かれいのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	米 かれい ねぎ ごま 人参 南瓜 豚ひき肉 グリンピース 厚揚げ 小松菜 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節 ごま
12.26 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・おかか混ぜごはん ・たらしの和風焼き ・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 みそ 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
13.27 (木)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁	米 鶏もも トマト 小松菜 人参 納豆 木綿豆腐 なめこ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・しらすとひじきのお にぎり	米 しらす 人参 ひじき 砂糖 醤油 酒
14.28 (金)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・回鍋肉風 ・大根と揚げの煮物 ・すまし汁	米 豚もも キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 油揚げ ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 中華味 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・大学芋	さつまいも 砂糖 醤油 みりん 油
19 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・ごはん ・夏野菜のトマト煮 ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 南瓜 なす 赤パプリカ トマト缶 きゅうり 人参 ツナ缶 コーン缶 砂糖 みりん 塩 酢 片栗粉 牛乳 コンソメ 油	・牛乳 ・チキンライスおにぎり	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 油

・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。

令和6年6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)
1.15.29 (土)	・牛乳 ・南瓜クッキー	・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 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 マヨドレ かつおだし みそ 油	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト 黄桃缶 パナナ 砂糖
3.17 (月)	・牛乳 ・人参せんべい	・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 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 みそ 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター
4.18 (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 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 グリンピース 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 バター コンソメ 油	・牛乳 ・あじさいゼリー	ぶどうジュース りんごジュース 寒天 砂糖
5 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・避難食用カレー ・きゅうりの彩りサラダ ※ 避難食体験	避難食用カレー きゅうり 人参 コーン缶 ツナ缶 砂糖 塩 酢 油	・牛乳 ・チキンライスおにぎり	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 油
6.20 (木)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・さけの竜田揚げ ・ささみと白菜のさっぱり和え ・中華スープ	米 さけ 鶏ささみ 白菜 人参 かつお節 チンゲン菜 コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 酢 片栗粉 中華味 油	・牛乳 ・豆腐パンケーキ	HM 木綿豆腐 豆乳 油
7.21 (金)	・お茶 ・チーズ	・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 もやし コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 かつお節 ごま油	・牛乳 ・骨付き肉のさっぱり煮	手羽元 砂糖 醤油 酢
8.22 (土)	・牛乳 ・米粉クッキー	・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 人参 高野豆腐 大根 ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 油	・牛乳 ・わかめおにぎり	米 混ぜ込みわかめ
10.24 (月)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏ささみのごまだれ炒め ・ごぼうと人参の金平 ・みそ汁	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ごま ごぼう 豚もも しめじ 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・ココアスコーン	HM ココア 牛乳 バター
11.25 (火)	・牛乳 ・バナナ	・ごはん ・かれのいねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	米 かれい ねぎ ごま 人参 南瓜 豚ひき肉 グリンピース 厚揚げ 小松菜 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節 ごま
12.26 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・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 みそ 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
13.27 (木)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁	米 鶏もも にんにく 生姜 トマト 小松菜 人参 納豆 木綿豆腐 なめこ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・しらすとひじきのおにぎり	米 しらす 人参 ひじき 砂糖 醤油 酒
14.28 (金)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・回鍋肉風 ・大根と揚げの煮物 ・すまし汁	米 豚もも キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 油揚げ ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 中華味 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・大学芋	さつまいも 砂糖 醤油 みりん 油
19 (水)	・牛乳 ・オレンジ	・夏野菜カレー ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 南瓜 なす 赤パプリカ トマト缶 きゅうり 人参 ツナ缶 コーン缶 砂糖 みりん 塩 酢 片栗粉 牛乳 ウスターソース コンソメ カレー粉 油	・牛乳 ・チキンライスおにぎり	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 油

- ・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	459kcal / 430kcal
タンパク質	19g / 14~21g
カルシウム	228mg / 212mg
塩分	1.1mg / 1.4 mg未満

給食室

令和6年6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 (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 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 マヨドレ かつおだし みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> お茶 フルーツヨーグルト 	ヨーグルト 黄桃缶 パナナ 砂糖
3.17 (月)	<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 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 みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 パウンドケーキ 	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター
4.18 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 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 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 グリンピース 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 バター コンソメ 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 あじさいゼリー 	ぶどうジュース りんごジュース 寒天 砂糖
5 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 避難食用カレー きゅうりの彩りサラダ オレンジ ※避難食体験 	避難食用カレー きゅうり 人参 コーン缶 ツナ缶 砂糖 塩 酢 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 ピーマン ケチャップ 油
6.20 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さけの竜田揚げ ささみと白菜のさっぱり和え 中華スープ マスカットゼリー 	米 さけ 鶏ささみ 白菜 人参 かつお節 チンゲン菜 コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 酢 片栗粉 中華味 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豆腐パンケーキ 	HM 木綿豆腐 豆乳 油
7.21 (金)	<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 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 もやし コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 かつお節 ごま油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 骨付き肉のさっぱり煮 	手羽元 砂糖 醤油 酢
8.22 (土)	<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 人参 高野豆腐 大根 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"> 牛乳 わかめおにぎり 	米 混ぜ込みわかめ
10.24 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏ささみのごまだれ炒め ごぼうと人参の金平 みそ汁 	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ごま ごぼう 豚もも しめじ 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ ごま油 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ココアスコーン 	HM ココア 牛乳 バター
11.25 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かれいのねぎごま焼き 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 	米 かれい ねぎ ごま 人参 南瓜 豚ひき肉 グリンピース 厚揚げ 小松菜 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 昆布おかかおにぎり 	米 塩昆布 かつお節 ごま
12.26 (水)	<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 オレンジ 	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 みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> 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
13.27 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜と人参の納豆和え みそ汁 ヨーグルト 	米 鶏もも にんにく 生姜 トマト 小松菜 人参 納豆 木綿豆腐 なめこ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 しらすとひじきのおにぎり 	米 しらす 人参 ひじき 砂糖 醤油 酒
14.28 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 回鍋肉風 大根と揚げの煮物 すまし汁 	米 豚もも キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 油揚げ ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 中華味 かつおだし みそ ごま油 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 大学芋 	さつまいも 砂糖 醤油 みりん 油
19 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー きゅうりの彩りサラダ オレンジ 	米 豚もも 玉ねぎ 南瓜 なす 赤パプリカ トマト缶 きゅうり 人参 ツナ缶 コーン缶 砂糖 みりん 塩 酢 片栗粉 牛乳 ウスターソース コンソメ カレー粉 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 ピーマン ケチャップ 油

- ・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	572kcal / 570kcal
タンパク質	23g / 19~30g
カルシウム	247mg / 258 mg
塩分	1.3g / 1.5g未満

令和6年6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)	印
1.15. 29 (土)	・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 じゃがいも ブロックリー 厚揚げ えのき 砂糖 醤油 みりん 塩 マヨドレ かつおだし みそ 油	・お茶 ・フルーツヨーグルト	ヨーグルト 黄桃缶 バナナ 砂糖	
3.17 (月)	・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 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 みそ 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター	
4.18 (火)	・スパゲッティミートソース ・ブロックリーとツナのサラダ ・コンソメスープ	スパゲッティ 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 グリンピース ブロックリー 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 バター コンソメ 油	・牛乳 ・あじさいゼリー	ぶどうジュース りんごジュース 寒天 砂糖	
5 (水)	・避難食用カレー ・きゅうりの彩りサラダ ・オレンジ ※避難食体験	避難食用カレー きゅうり 人参 コーン缶 ツナ缶 砂糖 塩 酢 油	・牛乳 ・チキンライスおにぎり	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 油	
6.20 (木)	・ごはん ・さけの竜田揚げ ・ささみと白菜のさっぱり和え ・中華スープ ・マスカットゼリー	米 さけ 鶏ささみ 白菜 人参 かつお節 チンゲン菜 コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 酢 片栗粉 中華味 油	・牛乳 ・豆腐パンケーキ	HM 木綿豆腐 豆乳 油	
7.21 (金)	・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 もやし コーン缶 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 かつお節 ごま油	・牛乳 ・骨付き肉のさっぱり煮	手羽元 砂糖 醤油 酢	
8.22 (土)	・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 人参 高野豆腐 大根 ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 油	・牛乳 ・わかめおにぎり	米 混ぜ込みわかめ	
10.24 (月)	・ごはん ・鶏ささみのごまだれ炒め ・ごぼうと人参の金平 ・みそ汁	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ごま ごぼう 豚もも しめじ 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・ココアスコーン	HM ココア 牛乳 バター	
11.25 (火)	・ごはん ・かれいのねぎごま焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・みそ汁	米 かれい ねぎ ごま 人参 南瓜 豚ひき肉 グリンピース 厚揚げ 小松菜 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節 ごま	
12.26 (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 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 みそ 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	
13.27 (木)	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・小松菜と人参の納豆和え ・みそ汁 ・ヨーグルト	米 鶏もも にんにく 生姜 トマト 小松菜 人参 納豆 木綿豆腐 なめこ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・しらすとひじきのおにぎり	米 しらす 人参 ひじき 砂糖 醤油 酒	
14.28 (金)	・ごはん ・回鍋肉風 ・大根と揚げの煮物 ・すまし汁	米 豚もも キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 油揚げ ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 中華味 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・大学芋	さつまいも 砂糖 醤油 みりん 油	
19 (水)	・夏野菜カレー ・きゅうりの彩りサラダ ・オレンジ	米 豚もも 玉ねぎ 南瓜 なす 赤パプリカ トマト缶 きゅうり 人参 ツナ缶 コーン缶 砂糖 みりん 塩 酢 片栗粉 牛乳 ウスターソース コンソメ カレー粉 油	・牛乳 ・チキンライスおにぎり	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ 油	

- ・提供しても良い場合は印のところに印鑑を押してご提出ください。
- ・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	572kcal / 570kcal
タンパク質	23g / 19~30g
カルシウム	247mg / 258 mg
塩分	1.3g / 1.5g未満

5月30日(木)までにご提出お願いいたします。