

令和6年10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 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ナポリタン ・フロッコリーとツナのサラダ ・ミルクスープ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ フロッコリー ツナ缶 人参 キャベツ 砂糖 醤油 塩 酢 片栗粉 牛乳 ケチャップ バター コンソメ 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
2.16.30 (水)	・牛乳 ・バナナ	・おかか混ぜごはん ・たららの和風焼き ・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 ・ラスク	米粉パン バター 砂糖
3.17 (木)	・牛乳 ・オレンジ	・カレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 キャベツ ツナ缶 砂糖 みりん 塩 片栗粉 マヨドレ コンソメ カ レー粉 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター
4.18 (金)	・お茶 ・チーズ	・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 ピーマン 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	・牛乳 ・どらやき	HM 牛乳 あんこ
5.19 (土)	・牛乳 ・人参せんべい	・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 ごま マカロニ ツナ缶 コーン缶 しめじ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 マヨドレ かつおだし みそ ごま油	・牛乳 ・しょうゆコーンおにぎり	米 コーン缶 砂糖 醤油
7 (月)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 ごま油	・牛乳 ・さつまいもチップス	さつまいも 砂糖 醤油 油
8.22 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・ひじきごはん ・鶏肉のみそ焼き ・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 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・とうもろこしのり焼き	木綿豆腐 コーン缶 あおさ 塩 片栗粉
9.23 (水)	・お茶 ・ヨーグルト	・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 塩 酢 片栗粉 牛乳 ケチャップ かつおだし みそ 油	・牛乳 ・小松菜とじゃこのおにぎり	米 じゃこ 小松菜 醤油 塩 ごま油
10.24 (木)	・牛乳 ・オレンジ	・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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・ココアパンケーキ	HM 牛乳 ココアパウダー
11 (金)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・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 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 ・ツナマヨトースト	米粉パン ツナ缶 チーズ マヨドレ
12.26 (土)	・牛乳 ・米粉クッキー	・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 フロッコリー 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 バナナ みかん缶 砂糖
21 (月)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 ごま油	・牛乳 ・フライドポテト	じゃがいも 塩 油
25 (金)	 運動会 頑張れ ランチ	・ごはん ・唐揚げ ・ほうれん草とコーンのごま和え ・フライドポテト ・ナポリタン	米 鶏もも にんにく 生姜 ほうれん草 コーン缶 ごま ポテト スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 ケチャップ かつおだし 油	・牛乳 ・ツナマヨトースト	米粉パン ツナ缶 チーズ マヨドレ
28 (月)	・お茶 ・チーズ	・ごはん ・たららの漬け焼き ・チンゲン菜の納豆和え ・具だくさん汁	米 たら チンゲン菜 人参 納豆 豚もも ごぼう 大根 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・バナナもち	バナナ 砂糖 片栗粉
31 (木)	 ・牛乳 ・オレンジ	・お化けカレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 レーズン キャベツ ツナ缶 砂糖 みりん 塩 片栗粉 マヨドレ コンソメ 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター

・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)、マカロニ(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。

令和6年10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 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ナポリタン ・フロッキーとツナのサラダ ・ミルクスープ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ フロッキー ツナ缶 人参 キャベツ 砂糖 醤油 塩 酢 片栗粉 牛乳 ケチャップ バター ウスターソース コンソメ 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
2.16.30 (水)	・牛乳 ・バナナ	・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 ・ラスク	米粉パン バター 砂糖
3.17 (木)	・牛乳 ・オレンジ	・カレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 キャベツ ツナ缶 砂糖 みりん 塩 片栗粉 マヨドレ ウスターソース コンソメ カレー粉 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター
4.18 (金)	・お茶 ・チーズ	・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	・牛乳 ・どらやき	HM 牛乳 あんこ
5.19 (土)	・牛乳 ・人参せんべい	・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 ごま マカロニ ツナ缶 コーン缶 しめじ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 マヨドレ かつおだし みそ ごま油	・牛乳 ・しょうゆコーンおにぎり	米 コーン缶 砂糖 醤油
7 (月)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 ごま油	・牛乳 ・さつまいもチップス	さつまいも 砂糖 醤油 油
8.22 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・ひじきごはん ・鶏肉のみそ焼き ・大根の信田煮 ・すまし汁	米 ひじき 人参 鶏もも 大根 油揚げ クリンヒース 葉ねぎ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・とうもろこしのり焼き	木綿豆腐 コーン缶 あおさ 塩 片栗粉
9.23 (水)	・お茶 ・ヨーグルト	・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 塩 酢 片栗粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース かつおだし みそ 油	・牛乳 ・小松菜とじゃこのおにぎり	米 じゃこ 小松菜 醤油 塩 ごま油
10.24 (木)	・牛乳 ・オレンジ	・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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・ココアパンケーキ	HM 牛乳 ココアパウダー
11 (金)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・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 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 ・ツナマヨトースト	米粉パン ツナ缶 チーズ マヨドレ
12.26 (土)	・牛乳 ・米粉クッキー	・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 フロッキー 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 バナナ みかん缶 砂糖
21 (月)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 ごま油	・牛乳 ・フライドポテト	じゃがいも 塩 油
25 (金)	 ・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・唐揚げ ・ほうれん草とコーンのごま和え ・フライドポテト ・ナポリタン	米 鶏もも にんにく 生姜 ほうれん草 コーン缶 ごま ポテト スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 ケチャップ かつおだし 油	・牛乳 ・ツナマヨトースト	米粉パン ツナ缶 チーズ マヨドレ
28 (月)	・お茶 ・チーズ	・ごはん ・たらの漬け焼き ・チンゲン菜の納豆和え ・具だくさん汁	米 たら チンゲン菜 人参 納豆 豚もも ごぼう 大根 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・バナナもち	バナナ 砂糖 片栗粉
31 (木)	 ・牛乳 ・オレンジ	・お化けカレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 レーズン キャベツ ツナ缶 砂糖 みりん 塩 片栗粉 マヨドレ コンソメ カレー粉 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター

・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)、マカロニ(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	469kcal / 440kcal
タンパク質	17g / 14~21g
カルシウム	200mg / 212mg
塩分	1.2mg / 1.4 mg未満

令和6年10月 予定献立表

幼児食(3,4,5歳児用)
摂津ポッセーりおか保育園

日付	予定献立	主な材料	PMおやつ	主な材料(おやつ)
1.15.29 (火)	・ナポリタン ・ブロッコリーとツナのサラダ ・ミルクスープ ・マスカットゼリー	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 人参 キャベツ 砂糖 醤油 塩 酢 片栗粉 牛乳 ケチャップ バター ウスターソース コンソメ 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
2.16.30 (水)	・おかか混ぜごはん ・たらこの和風焼き ・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 ・ラスク	米粉パン バター 砂糖
3.17 (木)	・カレーライス ・キャベツとツナのマヨサラダ ・オレンジ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 キャベツ ツナ缶 砂糖 みりん 塩 片栗粉 マヨドレ ウスターソース コンソメ カレー粉 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター
4.18 (金)	・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	・牛乳 ・どらやき	HM 牛乳 あんこ
5.19 (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 ごま マカロニ ツナ缶 コーン缶 しめじ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 マヨドレ かつおだし みそ ごま油	・牛乳 ・しょうゆコーンおにぎり	米 コーン缶 砂糖 醤油
7 (月)	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 ごま油	・牛乳 ・さつまいもチップス	さつまいも 砂糖 醤油 油
8.22 (火)	・ひじきごはん ・鶏肉のみそ焼き ・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 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・とうもろこしの焼き	木綿豆腐 コーン缶 あおさ 塩 片栗粉
9.23 (水)	・ごはん ・ハンバーグ ・きゅうりとしらすのサラダ ・みそ汁 ・ヨーグルト	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 塩 酢 片栗粉 牛乳 ケチャップ ウスターソース かつおだし みそ 油	・牛乳 ・小松菜としらすのおにぎり	米 じゃこ 小松菜 醤油 塩 ごま油
10.24 (木)	・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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 しらす 木綿豆腐 しめじ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・ココアパンケーキ	HM 牛乳 ココアパウダー
11 (金)	・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 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 ・ツナマヨトースト	米粉パン ツナ缶 チーズ マヨドレ
12.26 (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 バナナ みかん缶 砂糖
21 (月)	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・小松菜としらすの和え物 ・中華スープ	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 キャベツ 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 中華味 ごま油	・牛乳 ・フライドポテト	じゃがいも 塩 油
25 (金)	 ・ごはん ・唐揚げ ・ほうれん草とコーンのごま和え ・フライドポテト ・ナポリタン	米 鶏もも にんにく 生姜 ほうれん草 コーン缶 ごま ポテト スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 ケチャップ かつおだし 油	・牛乳 ・ツナマヨトースト	米粉パン ツナ缶 チーズ マヨドレ
28 (月)	・ごはん ・たらこの漬け焼き ・チンゲン菜の納豆和え ・具だくさん汁	米 たら チンゲン菜 人参 納豆 豚もも ごぼう 大根 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・バナナもち	バナナ 砂糖 片栗粉
31 (木)	 ・お化けカレールイス ・キャベツとツナのマヨサラダ ・オレンジ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 レーズン キャベツ ツナ缶 砂糖 みりん 塩 片栗粉 マヨドレ コンソメ カレー粉 油	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 牛乳 砂糖 バター

- ・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)、マカロニ(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、いわし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	586kcal / 570kcal
タンパク質	20g / 19~30g
カルシウム	225mg / 258 mg
塩分	1.4g / 1.5g未満