

令和6年11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 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・筑前煮 ・小松菜の納豆和え ・みそ汁	米 鶏もも 大根 人参 れんこん ごぼう いんげん 小松菜 納豆 木綿豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん かつおだし 味噌 油	・牛乳 ・じゃこマヨチーズトースト	米粉パン ジャコ チーズ マヨドレ
2.16.30 (土)	・牛乳 ・人参せんべい	・ごはん ・豚肉の玉ねぎソース ・南瓜サラダ ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー ねぎ わかめ 砂糖 醤油 酒 塩 酢 マヨドレ かつおだし 味噌 ごま油 油	・牛乳 ・わかめおにぎり	米 混ぜ込みわかめ
5.19 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ツナ缶 油揚げ 大根 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・牛乳 ・肉みそおにぎり	米 豚ひき肉 ねぎ みりん 酒 味噌
6.20 (水)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・カレイの生姜煮 ・白菜と人参のごま和え ・具だくさん汁	米 カレイ 生姜 白菜 人参 ごま 鶏もも 南瓜 えのき 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 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
7.21 (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 味噌 油	・牛乳 ・人参パンケーキ	HM 人参 牛乳
8.22 (金)	・牛乳 ・人参せんべい	・ごはん ・肉じゃが ・チンゲン菜の中華和え ・みそ汁	米 豚もも じゃがいも 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし ツナ缶 わかめ しめじ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油 ごま油	・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
9 (土)	・お茶 ・チーズ	・ごはん ・ささみの甘酢炒め ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ピーマン マカロニ ツナ缶 コーン缶 じゃがいも 砂糖 醤油 酒 塩 酢 片栗粉 マヨドレ ケチャップ コンソメ	・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
11.25 (月)	・牛乳 ・オレンジ	・カレーライス ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 きゅうり コーン缶 ツナ缶 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 ・昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節 ごま
12.26 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・スパゲッティミートソース ・さつまいものレーズンサラダ ・ミルクスープ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース さつまいも レーズン きゃべつ 砂糖	・牛乳 ・カラメルポテト	さつまいも 砂糖 バター 油
13 (水)	・牛乳 ・塩せんべい	 秋の遠足 		・牛乳 ・ココアスコーン	HM 牛乳 バター 純ココア
14.28 (木)	・牛乳 ・オレンジ	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・ポテトサラダ ・みそ汁	豚もも 玉ねぎ ピーマン 南瓜 わかめ しめじ 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	・牛乳 ・豆腐ドーナツ	HM 木綿豆腐 砂糖 油
18 (月)	・ごはん ・さけのムニエル ・チンゲン菜と厚揚げの煮物 ・コンソメスープ 13日雨天の場合 遠足予備日(お弁 当(不要))	・ごはん ・さけのムニエル ・チンゲン菜と厚揚げの煮物 ・コンソメスープ	米 さけ チンゲン菜 厚揚げ 人参 大根 砂糖 醤油 塩 片栗粉 コンソメ バター かつおだし 油	・牛乳 ・ラスク	米粉パン 砂糖 バター
27 (水)	・牛乳 ・塩せんべい	・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 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 ・ココアスコーン	HM 牛乳 バター 純ココア

・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11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 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・筑前煮 ・小松菜の納豆和え ・みそ汁	米 鶏もも 大根 人参 れんこん ごぼう いんげん 小松菜 納豆 木綿豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん かつおだし 味噌 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
2.16.30 (土)	・牛乳 ・人参せんべい	・ごはん ・豚肉の玉ねぎソース ・南瓜サラダ ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー ねぎ わかめ 砂糖 醤油 酒 塩 酢 マヨドレ かつおだし 味噌 ごま油 油	・牛乳 ・わかめおにぎり	米 混ぜ込みわかめ
5.19 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ヒーマン 南瓜 ツナ缶 油揚げ 大根 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・牛乳 ・肉みそおにぎり	米 豚ひき肉 ねぎ みりん 酒 味噌
6.20 (水)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・カレイの生姜煮 ・白菜と人参のごま和え ・具だくさん汁	米 カレイ 生姜 白菜 人参 ごま 鶏もも 南瓜 えのき 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 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
7.21 (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 味噌 油	・牛乳 ・人参パンケーキ	HM 人参 牛乳
8.22 (金)	・牛乳 ・人参せんべい	・ごはん ・肉じゃが ・チンゲン菜の中華和え ・みそ汁	米 豚もも じゃがいも 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし ツナ缶 わかめ しめじ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油 ごま油	・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
9 (土)	・お茶 ・チーズ	・ごはん ・ささみの甘酢炒め ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ヒーマン マカロニ ツナ缶 コーン缶 じゃがいも 砂糖 醤油 酒 塩 酢 片栗粉 マヨドレ ケチャップ コンソメ	・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
11.25 (月)	・牛乳 ・オレンジ	・カレーライス ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 きゅうり コーン缶 ツナ缶 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 ・昆布おかおにぎり	米 塩昆布 かつお節 ごま
12.26 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・スパゲッティミートソース ・さつまいものレーズンサラダ ・ミルクスープ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース さつまいも レーズン きゃべつ 砂糖	・牛乳 ・カラメルポテト	さつまいも 砂糖 バター 油
13 (水)	・牛乳 ・塩せんべい	 <h2 style="display: inline;">秋の遠足</h2> 		・牛乳 ・ココアスコーン	HM 牛乳 バター 純ココア
14.28 (木)	・牛乳 ・オレンジ	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・ポテトサラダ ・みそ汁	豚もも 玉ねぎ ヒーマン 南瓜 わかめ しめじ 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	・牛乳 ・豆腐ドーナツ	HM 木綿豆腐 砂糖 油
18 (月)	・ごはん ・さけのムニエル ・チンゲン菜と厚揚げの煮物 ・コンソメスープ 13日雨天の場合 遠足予備日(お弁)	・ごはん ・さけのムニエル ・チンゲン菜と厚揚げの煮物 ・コンソメスープ	米 さけ チンゲン菜 厚揚げ 人参 大根 砂糖 醤油 塩 片栗粉 コンソメ バター かつおだし 油	・牛乳 ・ラスク	米粉パン 砂糖 バター
27 (水)	・牛乳 ・塩せんべい	・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 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 ・ココアスコーン	HM 牛乳 バター 純ココア

- ・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ご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	454kcal / 440kcal
タンパク質	17g / 14~21g
カルシウム	2mg / 212mg
塩分	1.2mg / 1.4 mg未満

令和6年11月 予定献立表

幼児食(3.4.5歳児用)
摂津ポッポせりりお保育園

日付	予定献立	主な材料	PMおやつ	主な材料(おやつ)
1.15.29 (金)	・ごはん ・筑前煮 ・小松菜の納豆和え ・みそ汁	米 鶏もも 大根 人参 れんこん ごぼう いんげん 小松菜 納豆 木綿豆腐 えのき 砂糖 醤油 みりん かつおだし 味噌 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
2.16.30 (土)	・ごはん ・豚肉の玉ねぎソース ・南瓜サラダ ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ じゃがいも フロッコリー ねぎ わかめ 砂糖 醤油 酒 塩 酢 マヨドレ かつおだし 味噌 ごま油 油	・牛乳 ・わかめおにぎり	米 混ぜ込みわかめ
5.19 (火)	・豚丼 ・南瓜とツナの煮物 ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ツナ缶 油揚げ 大根 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油	・牛乳 ・肉みそおにぎり	米 豚ひき肉 ねぎ みりん 酒 味噌
6.20 (水)	・ごはん ・カレイの生姜煮 ・白菜と人参のごま和え ・具だくさん汁 ・マスカットゼリー	米 カレイ 生姜 白菜 人参 ごま 鶏もも 南瓜 えのき 長ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酒 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
7.21 (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 味噌 油	・牛乳 ・人参パンケーキ	HM 人参 牛乳
8.22 (金)	・ごはん ・肉じゃが ・チンゲン菜の中華和え ・みそ汁	米 豚もも じゃがいも 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし ツナ缶 わかめ しめじ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし 味噌 油 ごま油	・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
9 (土)	・ごはん ・ささみの甘酢炒め ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 ビーマン マカロニ ツナ缶 コーン缶 じゃがいも 砂糖 醤油 酒 塩 酢 片栗粉 マヨドレ ケチャップ コンソメ	・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
11.25 (月)	・カレーライス ・きゅうりの彩りサラダ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 じゃがいも にんにく トマト缶 きゅうり コーン缶 ツナ缶 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 ・昆布おかかおにぎり	米 塩昆布 かつお節 ごま
12.26 (火)	・スパゲッティミートソース ・さつまいものレーズンサラダ ・ミルクスープ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース さつまいも レーズン きゃべつ 砂糖	・牛乳 ・カラメルポテト	さつまいも 砂糖 バター 油
13 (水)	 秋の遠足 		・牛乳 ・ココアスコーン	HM 牛乳 バター 純ココア
14.28 (木)	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・ポテトサラダ ・みそ汁	豚もも 玉ねぎ ビーマン 南瓜 わかめ しめじ 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	・牛乳 ・豆腐ドーナツ	HM 木綿豆腐 砂糖 油
18 (月)	・ごはん ・さけのムニエル ・チンゲン菜と厚揚げの煮物 ・コンソメスープ 13日雨天の場合 遠足予備日(お弁当必要)	米 さけ チンゲン菜 厚揚げ 人参 大根 砂糖 醤油 塩 片栗粉 コンソメ バター かつおだし 油	・牛乳 ・ラスク	米粉パン 砂糖 バター
27 (水)	・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 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 ・ココアスコーン	HM 牛乳 バター 純ココア

- ・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	570kcal / 570kcal
タンパク質	20g / 19~30g
カルシウム	236mg / 258 mg
塩分	1.4g / 1.5g未満