

令和6年12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)
2.16 (月)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・鶏肉と野菜の中華炒め ・さつまいもの甘煮 ・みそ汁	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ さつまいも わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし みそ ごま油	・牛乳 ・さけおにぎり	米 鮭缶 ねぎ ごま 醤油 酒
3.17 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ナポリタン ・ブ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 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 ウスターソース バター コンソメ 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
4.18 (水)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・かれいのごま煮 ・チンゲン菜の中華和え ・みそ汁	米 かれい ごま チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 南瓜 いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・うどん	うどん(グルテンフリー) 油揚げ チンゲン菜 醤油 みりん かつおだし
5.19 (木)	・牛乳 ・みかん	・おほか混ぜごはん ・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 ・豆腐パンケーキ	HM 豆乳 木綿豆腐
6.20 (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 ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし 油	・牛乳 ・フライドポテト	じゃがいも 塩 油
7.21 (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 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	・牛乳 ・昆布おほかおにぎり	米 塩昆布 ごま かつおだし
9 (月)	・牛乳 ・人参せんべい	・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 胡瓜 しらす キャベツ 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 みそ 油	・牛乳 ・大学芋	さつまいも 砂糖 醤油 みりん 油
10.24 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・ごはん ・回鍋肉風 ・じゃがいもとツナの炒め煮 ・中華スープ	米 豚もも キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン じゃがいも ツナ缶 チンゲン菜 人参 コーン缶 砂糖 醤油 みりん 塩 中華味 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・鶏雑炊	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ねぎ 醤油 塩 かつおだし
11 (水)	・お茶 ・チーズ	・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 鮭 チンゲン菜 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 塩 片栗粉 バター コンソメ かつおだし 油	・牛乳 ・しらすのりトースト	米粉パン しらす チーズ のり マヨドレ
12.26 (木)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・ごはん ・かれいの甘酢あんかけ ・ブロッコリーのごま和え ・みそ汁	米 かれい 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー ごま ほうれん草 砂糖 醤油 みりん 酒 酢 片栗粉 ケチャップ かつおだし みそ 油	・牛乳 ・チキンライスおにぎり	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 油
13.27 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・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 木綿豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・わかめおにぎり	米 混ぜ込みわかめ
14.28 (土)	・牛乳 ・南瓜クッキー	・ごはん ・豚肉ときゃべつのごまみそ炒め ・大根と揚げの煮物 ・すまし汁	米 豚もも キャベツ 人参 ごま 大根 油揚げ ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし みそ 油	・牛乳 ・皇たべよ ・チーズ	皇たべよ チーズ
23 (月)	・牛乳 ・人参せんべい	 <p>クリスマスバイキング</p>		・牛乳 ・お野菜せんべい ・バナナ	お野菜せんべい バナナ
25 (水)	・お茶 ・チーズ	・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 鮭 チンゲン菜 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 塩 片栗粉 バター コンソメ かつおだし 油	・牛乳 ・プラウニー	米粉 木綿豆腐 砂糖 片栗粉 ココア 油 ベーキングパウダー

- ・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2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	428kcal / 440kcal
タンパク質	16g / 14~21g
カルシウム	198mg / 212mg
塩分	1.2mg / 1.4 mg未満

令和6年12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)
2.16 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉と野菜の中華炒め</li> <li>さつまいもの甘煮</li> <li>みそ汁</li> <li>マスカットゼリー</li> </ul>	米 鶏もも 玉ねぎ 赤パプリカ さつまいも わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし みそ ごま油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>さけおにぎり</li> </ul>	米 鮭缶 ねぎ ごま 醤油 酒
3.17 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ナポリタン</li> <li>ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>ミルクスープ</li> </ul>	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 ウスターソース バター コンソメ 油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>コーンマヨチーズトースト</li> </ul>	米粉パン コーン缶 チーズ マヨドレ
4.18 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かれのいのごま煮</li> <li>チンゲン菜の中華和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>	米 かれい ごま チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 南瓜 いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ ごま油 油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>うどん</li> </ul>	うどん(グルテンフ リー) 油揚げ チンゲン菜 醤油 みりん かつおだし
5.19 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかか混ぜごはん</li> <li>たらの和風焼き</li> <li>ひじきの豆サラダ</li> <li>みそ汁</li> <li>みかん</li> </ul>	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"> <li>牛乳</li> <li>豆腐パンケーキ</li> </ul>	HM 豆乳 木綿豆腐
6.20 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉と玉ねぎの炒め物</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	米 豚もも 玉ねぎ ビーマン 高野豆腐 大根 人参 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"> <li>牛乳</li> <li>フライドポテト</li> </ul>	じゃがいも 塩 油
7.21 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	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"> <li>牛乳</li> <li>昆布おかかおにぎり</li> </ul>	米 塩昆布 ごま かつおだし
9 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハンバーグ</li> <li>きゅうりとしらすのサラダ</li> <li>みそ汁</li> </ul>	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 しらす キャベツ 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 みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>大学芋</li> </ul>	さつまいも 砂糖 醤油 みりん 油
10.24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>回鍋肉風</li> <li>じゃがいもとツナの炒め煮</li> <li>中華スープ</li> </ul>	米 豚もも キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン じゃがいも ツナ缶 チンゲン菜 人参 コーン缶 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"> <li>牛乳</li> <li>鶏雑炊</li> </ul>	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ねぎ 醤油 塩 かつおだし
11 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけのムニエル</li> <li>チンゲン菜と厚揚げの煮物</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	米 鮭 チンゲン菜 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 塩 片栗粉 バター コンソメ かつおだし 油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>しらすのりトースト</li> </ul>	米粉パン しらす チーズ のり マヨ ドレ
12.26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かれのいのごまあんかけ</li> <li>ブロッコリーのごま和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>	米 かれい 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー ごま ほうれん草 砂糖 醤油 みりん 酒 酢 片栗粉 ケチャップ かつおだし みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>チキンライスおにぎり</li> </ul>	米 鶏もも 玉ねぎ 人参 ビーマン ケチャップ 油
13.27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚丼</li> <li>南瓜とツナの煮物</li> <li>みそ汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	米 豚もも 玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 ツナ缶 木綿豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 かつおだし みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>わかめおにぎり</li> </ul>	米 混ぜ込みわかめ
14.28 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉ときゃべつのごまみそ炒め</li> <li>大根と揚げの煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	米 豚もも キャベツ 人参 ごま 大根 油揚げ ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>星たべよ</li> <li>チーズ</li> </ul>	星たべよ チーズ
23 (月)	 <p>クリスマスバイキング</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>お野菜せんべい</li> <li>バナナ</li> </ul>	お野菜せんべい バナナ
25 (水)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さけのムニエル</li> <li>チンゲン菜と厚揚げの煮物</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	米 鮭 チンゲン菜 厚揚げ 人参 玉ねぎ しめじ 砂糖 醤油 塩 片栗粉 バター コンソメ かつおだし 油	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ブラウニー</li> </ul>	米粉 木綿豆腐 砂糖 片栗粉 ココア 油 ベーキングパウダー

- 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日目にな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	535kcal / 570kcal
タンパク質	20g / 19~30g
カルシウム	226mg / 258 mg
塩分	1.4g / 1.5g未満