


令和7年1月 予定献立表

幼児食(0.1.2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)
4.18 (土)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・ごはん ・豚肉のケチャップ炒め ・ポテトサラダ ・みそ汁	米 豚もも 玉ねぎ ピーマン じゃがいも ブロッコリー コーン缶 しめじ わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 マヨドレ ケチャップ 油 ウスターソース かつおだし みそ	・牛乳 ・わかめおにぎり	米 混ぜ込みわかめ
6.20 (月)	・牛乳 ・人参せんべい	・ごはん ・鮭の電田揚げ ・ささみと白菜のさっぱり和え ・中華スープ	米 鮭 にんにく 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	・牛乳 ・パウンドケーキ	HM 木綿豆腐 砂糖 牛乳 バター
7 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・中華うま丼 ・じゃがいもとツナの炒め煮 ・みそ汁	米 豚もも 白菜 人参 ねぎ じゃがいも ツナ缶 玉ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 中華味 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・七草風粥 	米 大根 塩
8.22 (水)	・お茶 ・チーズ	・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 ・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
9.23 (木)	・牛乳 ・みかん	・おおか混ぜごはん ・たらの和風焼き ・ひじきの豆サラダ ・みそ汁	米 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 ・南瓜パンケーキ	HM 南瓜 牛乳
10.24 (金)	・お茶 ・ヨーグルト	・ごはん ・鶏の唐揚げ ・チンゲン菜の中華和え ・みそ汁	米 鶏もも にんにく 生姜 トマト チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 なめこ 木綿豆腐 砂糖 醤油 みりん 酒 片栗粉 かつおだし みそ ごま油 油	・牛乳 ・カラメルポテト	さつまいも 砂糖 バター 油
11.25 (土)	・牛乳 ・南瓜クッキー	・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 玉ねぎ 木綿豆腐 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 ・昆布とおかかのおにぎり	米 塩昆布 ごま かつお節
14.28 (火)	・牛乳 ・お野菜せんべい	・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 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 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 塩 酢 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 ・マカロニきな粉	マカロニ 砂糖 きな粉
15.29 (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 みそ 油	・牛乳 ・じゃがいもチーズおやき	じゃがいも チーズ 片栗粉 醤油 油
16.30 (木)	・牛乳 ・バナナ	・ごはん ・ハンバーグ ・胡瓜としらすのサラダ ・みそ汁	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 しらす きゃべつ もやし ねぎ 砂糖 醤油 酒 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 ・きな粉豆腐ドーナツ	HM 木綿豆腐 砂糖 きな粉 油
17.31 (金)	・お茶 ・チーズ	・ひじきごはん ・鶏肉のみそ焼き ・大根の信田煮 ・すまし汁	米 鶏もも 大根 油揚げ グリンピース 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 ・肉みそおにぎり	米 豚ひき肉 ねぎ みりん 酒 みそ
21 (火)	・牛乳 ・塩せんべい	・中華うま丼 ・じゃがいもとツナの炒め煮 ・みそ汁	米 豚もも 白菜 人参 ねぎ じゃがいも ツナ缶 玉ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 中華味 かつおだし みそ ごま油 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
27 (月)	・牛乳 ・マスカットゼリー	・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 ピーマン 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 ・どらやき	HM あんこ 牛乳


- ・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。

平均給与栄養量 / 目標量	
エネルギー	459kcal / 440kcal
タンパク質	17g / 14~21g
カルシウム	201mg / 212mg
塩分	1.2mg / 1.4 mg未満

給食室

令和7年1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)
4.18 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉のケチャップ炒め ポテトサラダ みそ汁 	米 豚もも 玉ねぎ ビーマン じゃがいも フロッコリー コーン缶 しめじ わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 マヨドレ ケチャップ 油 ウスターソース かつおだし みそ	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 わかめおにぎり 	米 混ぜ込みわかめ
6.20 (月)	<ul style="list-style-type: none"> 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 にんにく 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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 パウンドケーキ 	HM 木綿豆腐 砂糖 牛乳 バター
7 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 中華うま丼 じゃがいもとツナの炒め煮 みそ汁 	米 豚もも 白菜 人参 ねぎ じゃがいも ツナ缶 玉ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 中華味 かつおだし みそ ごま油 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 七草風粥 	米 大根 塩
8.22 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 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	<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 ビーマン ケチャップ 油
9.23 (木)	<ul style="list-style-type: none"> おおか混ぜごはん たらの和風焼き ひじきの豆サラダ みそ汁 	米 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 南瓜パンケーキ 	HM 南瓜 牛乳
10.24 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏の唐揚げ チンゲン菜の中華和え みそ汁 	米 鶏もも にんにく 生姜 トマト チンゲン菜 人参 もやし ツナ缶 なめこ 木綿豆腐 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 カラメルポテト 	さつまいも 砂糖 バター 油
11.25 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 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 玉ねぎ 木綿豆腐 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	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 昆布とおかかのおにぎり 	米 塩昆布 ごま かつお節
14.28 (火)	<ul style="list-style-type: none"> スパゲッティミートソース フ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 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース フロッコリー ツナ缶 チンゲン菜 コーン缶 砂糖 醤油 酒 塩 酢 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 マカロニきな粉 	マカロニ 砂糖 きな粉
15.29 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 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 みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 じゃがいもチーズおやき 	じゃがいも チーズ 片栗粉 醤油 油
16.30 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグ 胡瓜としらすのサラダ みそ汁 	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 しらす きゃべつ もやし ねぎ 砂糖 醤油 酒 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"> 牛乳 きな粉豆腐ドーナツ 	HM 木綿豆腐 砂糖 きな粉 油
17.31 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん 鶏肉のみそ焼き 大根の信田煮 すまし汁 	米 鶏もも 大根 油揚げ グリンピース ねぎ いんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 かつおだし みそ 油	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 肉みそおにぎり 	米 豚ひき肉 ねぎ みりん 酒 みそ
21 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 中華うま丼 じゃがいもとツナの炒め煮 みそ汁 	米 豚もも 白菜 人参 ねぎ じゃがいも ツナ缶 玉ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酒 塩 片栗粉 中華味 かつおだし みそ ごま油 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
27 (月)	<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 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"> 牛乳 どらやき 	HM あんこ 牛乳

・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、いかを食べられ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	571kcal / 570kcal
タンパク質	20g / 19~30g
カルシウム	209mg / 258 mg
塩分	1.4g / 1.5g未満