



日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品				おやつ	
2月	牛乳 ハイハイ	食パン	かぼちゃの豆乳スープ 白菜サラダ	鶏肉 油 白菜 白ごとう	南瓜 コン缶(クリーム) きゅうり 塩	たまねぎ 豆乳 みかん缶 酢	人参 コンソメ 酢	サラダマカロニ 塩・こしょう 油	牛乳 じゃこ焼おにぎり 精白米 油 粉かつお 濃口しょうゆ ちりめんじゃこ
3火	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	秋野菜のみそ炒め ピーマン汁	豚肉 しめじ ピーマン	なす ピーマン たまねぎ	こんにゃく みそ にら	たまねぎ 三温糖 けずり節	人参 ごま油 薄口しょうゆ	牛乳 かいじゅう揚 小麦粉 卵 油 ベーキングパウダー 牛乳 白ごとう 水
4水	牛乳 お子様せんべい	ごはん	鯖のおろし煮 海苔塩ナムル みそ汁	生さば 太もやし ごま油 豆腐	三温糖 ほうれん草 濃口しょうゆ たまねぎ	濃口しょうゆ 人参 青ねぎ	大根 きざみのり 塩 みそ けずり節	牛乳 りんご エースコイン	
5木	牛乳 ハイハイ(野菜)	ロールパン (3~5歳クラス)	ミートスパゲティ レタスのスープ	スパゲティ ケチャップ ウスターソース レタス 薄口しょうゆ	豚ミンチ 米の粉 たまねぎ	たまねぎ コンソメ 人参	生マッシュルーム 塩・こしょう セロリ けずり節	牛乳 グレープゼリー グレープジュース100% 寒天(粉末) 水 白ごとう 新潟仕込み こだわりの塩味	
6金	牛乳 ベビーせんべい  誕生会		いもごはん 鶏肉の塩こうじ焼 きゅうりとコーンのお浸し 清汁	精白米 鶏もも肉 きゅうり 白玉ふ	さつまいも 塩こうじ コーン缶(粒) 人参	塩 濃口しょうゆ みつば けずり節	薄口しょうゆ	牛乳 マーブルケーキ 小麦粉 卵 牛乳 ベーキングパウダー バター 油 純ココア 白ごとう 水	
7土	牛乳 お菓子		かやくうどん 煮つけ	うどん 生しいたけ 南瓜	鶏肉 青ねぎ 三温糖	白菜 けずり節 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 薄口しょうゆ けずり節	牛乳 くだもの お菓子	
10火	牛乳 ハイハイ(野菜)	ごはん	鶏すき おかか	鶏肉 青ねぎ 油 ブロッコリー	焼き豆腐 糸こんにゃく おつゆふ 花かつお	白菜 おつゆふ 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 三温糖 濃口しょうゆ	牛乳 ツナトースト 食パン ツナフレーク たまねぎ マヨドレ	
11水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	焼魚 煮びたし みそ汁	(5歳クラス) (0~4歳クラス) 小松菜 大根	さんま 生さけ 人参 うす揚	塩 塩 三温糖 生しいたけ	濃口しょうゆ けずり節 けずり節	牛乳 さつまいも入り蒸しパン さつまいも 小麦粉 水 白ごとう ベーキングパウダー	
12木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	カレーライス はりはり漬	豚肉 カレールウ 切干大根	じゃがいも 油 きざみ昆布	たまねぎ 酢	人参 三温糖 濃口しょうゆ	牛乳 ココアゼリー 寒天(粉末) 水 純ココア 牛乳 野菜クラッカー 白ごとう	
13金	牛乳 マンナ	ソフト フランス	さくさく揚げ お浸し 野菜スープ	キングフィレ 油 キャベツ たまねぎ	小麦粉 水 きゅうり 太もやし	片栗粉 油 濃口しょうゆ 人参	ベーキングパウダー 塩 薄口しょうゆ	牛乳 梨 おにぎりせんべい 銀しゃり	
14土	牛乳 お菓子	ごはん	豚丼 みそ汁	豚肉 三温糖 じゃがいも	たまねぎ みりん たまねぎ	青梗菜 油 みそ	人参 片栗粉 けずり節	牛乳 くだもの お菓子	
16月	牛乳 ハイハイ(野菜)	ロールパン (3~5歳クラス)	ミートスパゲティ レタスのスープ	スパゲティ ケチャップ ウスターソース レタス 薄口しょうゆ	豚ミンチ 米の粉 たまねぎ	たまねぎ コンソメ 人参	生マッシュルーム 塩・こしょう セロリ けずり節	牛乳 グレープゼリー グレープジュース100% 寒天(粉末) 水 白ごとう 新潟仕込み こだわりの塩味	

【園での一人あたりの栄養量(3~5歳児)】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
目標量	561	18.2~28.0	12.5~18.7	260
10月の平均栄養量	570	21.5	17.8	279

- ◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。
- ◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。



令和5年



10月の献立表(幼児食)



吹田市立保育園  
はぎのきこども園  
いずみ小規模園

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ	
17 火	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	秋野菜のみそ炒め ビーフン汁	豚肉 しめじ ビーフン	なす ピーマン たまねぎ	こんにゃく みそ にら	たまねぎ 三温糖 けずり節	人参 ごま油 薄口しょうゆ	牛乳 かいじゅう揚 小麦粉 卵 油	ベーキングパウダー 白ざとう 牛乳 水
18 水	牛乳 お子様せんべい	ごはん	鯖のおろし煮 海苔塩ナムル みそ汁	生さば 太もやし ごま油 豆腐	三温糖 ほうれん草 濃口しょうゆ たまねぎ	濃口しょうゆ 人参 青ねぎ	大根 きざみのり みそ けずり節	塩	牛乳 りんご エースコイン	
19 木	牛乳 ハイハイ	ごはん	さつまい ピーマンじゃこ	豚肉 青ねぎ ピーマン	さつまいも みそ ちりめんじゃこ	大根 けずり節 油	人参 こんにゃく 濃口しょうゆ	みりん	牛乳 もちもちパン 白玉粉 塩	牛乳 油 チーズ(ピザ用)
20 金	牛乳 ベビーせんべい	コッペ パン	鶏肉のごま焼サクサク お浸し わかめスープ	鶏もも肉 白いりごま 青梗菜 わかめ	塩・こしょう 油 人参 たまねぎ	ウスターソース 濃口しょうゆ えのきだけ	マヨドレ けずり節 薄口しょうゆ	パン粉	牛乳 柿 ソフトサラダ	
21 土	牛乳 お菓子		かやくうどん 煮つけ	うどん 生しいたけ 南瓜	鶏肉 青ねぎ 三温糖	白菜 けずり節 濃口しょうゆ	たまねぎ 薄口しょうゆ けずり節	人参	牛乳 くだもの お菓子	
23 月	牛乳 ハイハイ	食パン	かぼちゃの豆乳スープ 白菜サラダ	鶏肉 油 白菜 白ざとう	南瓜 コン缶(クリーム) きゅうり 塩	たまねぎ 豆乳 みかん缶	人参 コンメキン 酢	サラダマカロニ 塩・こしょう 油	牛乳 じゃこ焼おにぎり 精白米 粉かつお	油 ちりめんじゃこ 濃口しょうゆ
24 火	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	焼魚 煮びたし みそ汁	(5歳クラス) (0~4歳クラス) 小松菜 大根	じゃがいも 油 人参 うす揚	さんま 生さけ 三温糖 生しいたけ	塩 塩 濃口しょうゆ みそ	けずり節 けずり節	牛乳 さつまいも入り蒸しパン さつまいも 水	ベーキングパウダー 小麦粉 白ざとう
25 水	牛乳 ハイハイ(野菜)	ごはん	鶏すき おかか	鶏肉 青ねぎ 油	焼き豆腐 糸こんにゃく	白菜 おつゆふ	たまねぎ 三温糖	人参 濃口しょうゆ	牛乳 ツナトースト 食パン マヨドレ	ツナフレーク たまねぎ
26 木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	カレーライス はりはり漬	豚肉 カレールウ 切干大根	じゃがいも 油 きざみ昆布	たまねぎ 酢	人参 三温糖	ピーマン 濃口しょうゆ	牛乳 ココアゼリー 寒天(粉末) 純ココア 野菜クラッカー	水 牛乳 白ざとう
27 金	牛乳 マンナ	ソフト フランス	さくさく揚げ お浸し 野菜スープ	キングフィレ 油 キャベツ たまねぎ	小麦粉 水 きゅうり 太もやし	片栗粉 油 濃口しょうゆ 人参	ベーキングパウダー 塩 けずり節 薄口しょうゆ		牛乳 梨 おにぎりせんべい銀しゃり	
28 土	牛乳 お菓子	ごはん	豚丼 みそ汁	豚肉 三温糖 じゃがいも	たまねぎ みりん たまねぎ	青梗菜 油 みそ	人参 片栗粉 けずり節	濃口しょうゆ	牛乳 くだもの お菓子	
30 月	牛乳 ハイハイ	ごはん	さつまい ピーマンじゃこ	豚肉 青ねぎ ピーマン	さつまいも みそ ちりめんじゃこ	大根 けずり節 油	人参 こんにゃく 濃口しょうゆ	みりん	牛乳 もちもちパン 白玉粉 塩	牛乳 油 チーズ(ピザ用)
31 火	牛乳 ベビーせんべい	コッペ パン	鶏肉のごま焼サクサク お浸し わかめスープ	鶏もも肉 白いりごま 青梗菜 わかめ	塩・こしょう 油 人参 たまねぎ	ウスターソース 濃口しょうゆ えのきだけ	マヨドレ けずり節 薄口しょうゆ	パン粉	牛乳 柿 ソフトサラダ	

