

令和5年



9 月 の 献 立 表 (幼 児 食)



吹田市立保育園

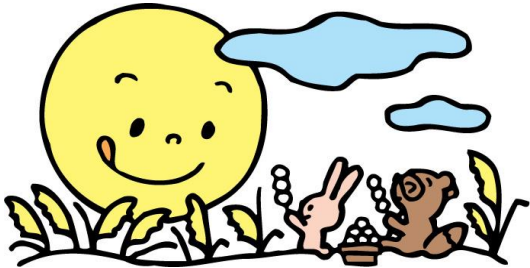
はぎのきこども園

いずみ小規模園

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ
1 金	牛乳 ハイハイ	ごはん	鶏のさっぱり煮 三色あえ みそ汁	鶏肉手羽元 水 太もやし とうがん	土生姜 ほうれん草 うす揚	三温糖 人参 みそ	酢 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 白ざとう けずり節	濃口しょうゆ	牛乳 オレンジ いもけんぴ
2 土	牛乳 お菓子		五目うどん 煮つけ	うどん 青ねぎ さつまいも	鶏肉 けずり節 三温糖	白菜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 けずり節		牛乳 くだもの お菓子
4 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん	ハヤシライス お浸し	豚肉 ハヤシ肉 ブロッコリー	たまねぎ ウスターソース 濃口しょうゆ	人参 油	しめじ ピーマン		牛乳 りんごゼリー りんごジュース100% 水 寒天(粉末) 白ざとう ぶくぶく ブレンデッド スケット
5 火	牛乳 ハイハイ	黒糖パン	フレーク揚げ 煮びたし 豆腐のスープ	キングフィレ パン粉 白菜 豆腐	塩・こしょう 油 人参 たまねぎ	小麦粉 三温糖 豆苗	卵 濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ	コーンフレーク	牛乳 オレンジ 満月パン
6 水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	いなかみそ汁 いそべあえ	豚肉 うす揚 青梗菜	南瓜 みそ 人参	たまねぎ 赤みそ きざみのり	なす 煮干し 濃口しょうゆ	人参	牛乳 バターケーキ 小麦粉 卵 牛乳
7 木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鯖のみそ煮 おかか 清汁	生さば 小松菜 おつゆふ	みそ 人参 たまねぎ	三温糖 花かつお わかめ	濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ		牛乳 ピザトースト 食パン たまねぎ 油
8 金	牛乳 ハイハイ (野菜)	ソフト フランス	チキンポトフ ひじきのサラダ	鶏肉 コンソメチキン ひじき 薄口しょうゆ	じゃがいも 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ ごま油	たまねぎ きゅうり 酢	人参 キャベツ コーン缶(粒) 白ざとう		牛乳 梨 ぼたぼた焼
9 土	牛乳 お菓子	ごはん	中華丼 みそ汁	豚肉 油 豆腐	たまねぎ 丸鶏がらスープ わかめ	人参 塩・こしょう みそ	青梗菜 薄口しょうゆ だし昆布	太もやし 片栗粉	牛乳 くだもの お菓子
11 月	牛乳 お子様せんべい	ロールパン	マカロニグラタン風煮 トマトサラダ	サラダマカロニ バター 塩・こしょう トマト 塩	鶏肉 小麦粉 きゅうり	たまねぎ 牛乳 酢	人参 コンソメチキン 白ざとう 油	しめじ 油	牛乳 ツナおにぎり 精白米 ツナフレーク 濃口しょうゆ
12 火	牛乳 マンナ	ごはん	厚揚げチャンプル ビーフン汁	絹厚揚げ 白菜 ごま油 ビーフン	豚肉 しめじ 丸鶏がらスープ 人参	たまねぎ 塩・こしょう にら	人参 濃口しょうゆ けずり節 薄口しょうゆ	太もやし 三温糖	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース100% 寒天(粉末) 白ざとう 水 サラダうす焼
13 水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	さわらの梅焼 切干大根のいり煮 みそ汁	さわら 切干大根 けずり節 さつまいも	梅干し 人参 油 たまねぎ	三温糖 平天 ※卵不使用 みそ	濃口しょうゆ 三温糖 けずり節	みりん 濃口しょうゆ	牛乳 ヨーグルト 味しらべ
14 木	牛乳 ベビーせんべい  誕生会	パイナップル パンズ	ハンバーグ お浸し 野菜スープ	豚ミンチ 塩 きゅうり キャベツ	たまねぎ 油 濃口しょうゆ たまねぎ	人参 人参	パン粉 卵 けずり節 薄口しょうゆ		牛乳 りんごジャムケーキ 小麦粉 りんごジャム 卵 油 牛乳
15 金	牛乳 ハイハイ	ごはん	鶏のさっぱり煮 三色あえ みそ汁	鶏肉手羽元 水 太もやし とうがん	土生姜 ほうれん草 うす揚	三温糖 人参 みそ	酢 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 白ざとう けずり節	濃口しょうゆ	牛乳 梨 いもけんぴ
16 土	牛乳 お菓子		五目うどん 煮つけ	うどん 青ねぎ さつまいも	鶏肉 けずり節 三温糖	白菜 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ	たまねぎ 人参 けずり節		牛乳 くだもの お菓子

日	朝のおやつ	主食	副食	使用食品					おやつ
19 火	牛乳 お子様せんべい	ごはん	ハヤシライス お浸し	豚肉 ハヤシ肉 ブロッコリー	たまねぎ ウスターソース 濃口しょうゆ	人参 油	しめじ	ピーマン	牛乳 りんごゼリー りんごジュース100% 水 寒天（粉末） 白ざとう ぶくぶく プレーン スケット
20 水	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	鯖のみそ煮 おかか 清汁	生さば 小松菜 おつゆふ	みそ 人参 たまねぎ	三温糖 花かつお わかめ	濃口しょうゆ けずり節	薄口しょうゆ	牛乳 ピザトースト 食パン チーズ（ピザ用） ロースハム 無添加 たまねぎ ピーマン ケチャップ 油
21 木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	肉だんごのスープ 煮つけ	鶏ミンチ 人参 南瓜	たまねぎ 生しいたけ 三温糖	片栗粉 はるさめ 濃口しょうゆ	青梗菜 けずり節 けずり節	たまねぎ 薄口しょうゆ	牛乳 梨 ソフトサラダ
22 金	牛乳 ハイハイ	黒糖パン	フレーク揚げ 煮びたし 豆腐のスープ	キングフィレ パン粉 白菜 豆腐	塩・こしょう 油 人参 たまねぎ	小麦粉 三温糖 豆苗	卵 濃口しょうゆ けずり節	コーンフレーク けずり節 薄口しょうゆ	牛乳 オレンジ 満月ボン
25 月	牛乳 マンナ	ごはん	厚揚げチャンプル ピーフン汁	絹厚揚げ 白菜 ごま油 ピーフン	豚肉 しめじ 丸鶏がらスープ 人参	たまねぎ 塩・こしょう にら	人参 濃口しょうゆ けずり節	太もやし 三温糖 薄口しょうゆ	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース100% 寒天（粉末） 白ざとう 水 サラダうす焼
26 火	牛乳 お子様せんべい	ロールパン	マカロニグラタン風煮 トマトサラダ	サラダマカロニ バター 塩・こしょう トマト 塩	鶏肉 小麦粉 きゅうり	たまねぎ 牛乳 酢	人参 コンソメ 白ざとう	しめじ 油 油	牛乳 ツナおにぎり 精白米 ツナフレーク 濃口しょうゆ
27 水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん	いなかみそ汁 いそべあえ	豚肉 うす揚 青梗菜	南瓜 みそ 人参	たまねぎ 赤みそ きざみのり	なす 煮干し 濃口しょうゆ	人参	牛乳 バターケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 白ざとう 卵 油 バター 牛乳
28 木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん	さわらの梅焼 切干大根のいり煮 みそ汁	さわら 切干大根 けずり節 さつまいも	梅干し 人参 油 たまねぎ	三温糖 平天 ※卵不使用 みそ	濃口しょうゆ 三温糖 けずり節	みりん 濃口しょうゆ	牛乳 ヨーグルト 味しらべ
29 金	牛乳 ハイハイ（野菜） 	ソフト フランス	チキンポトフ ひじきのサラダ	鶏肉 コンソメ ひじき 薄口しょうゆ	じゃがいも 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ ごま油	たまねぎ きゅうり 酢	人参 きゅうり コーン缶（粒）	キャベツ 白ざとう	牛乳 スイートポテトケーキ さつまいも 小麦粉 ベーキングパウダー バター 白ざとう 卵
30 土	牛乳 お菓子	ごはん	中華丼 みそ汁	豚肉 油 豆腐	たまねぎ 丸鶏がらスープ わかめ	人参 塩・こしょう みそ	青梗菜 薄口しょうゆ だし昆布	太もやし 片栗粉	牛乳 くだもの お菓子

◇ 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。



【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
9月の平均栄養量	565	21.2	18.2	287