

3歳以上児/3歳未満児

令和6年1月 献立表



吹田市立保育園
はぎのきこども園
いずみ小規模園

日	曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
4	木	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん ツナカレー はりはり漬	牛乳 蒸しパン	◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆精白米／ツナフレーク、じゃがいも、たまねぎ、人参、カレールウ、油／切干大根、きざみ昆布、酢、三温糖、濃口しょうゆ ◆牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、白ざとう、水、油
5	金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉と大根のみそ煮 ビーフン汁	牛乳 みかん ぶくぶくプレート・スクット いりこ（3～5歳クラス）	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米／豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、けずり節／ビーフン、たまねぎ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／みかん／ぶくぶく プレート・スクット／いりこ
6	土	牛乳 お菓子	かやくうどん 煮豆	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、生しいたけ、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ／金時豆、三温糖、塩 ◆牛乳／くだもの／お菓子
9	火	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス れんこんボール 煮びたし わかめスープ	牛乳 みかん ぼんち揚	◆牛乳、ベビーせんべい ◆ソフトフランス／木綿豆腐、豚ミンチ、れんこん、たまねぎ、卵、土生姜、パン粉、片栗粉、濃口しょうゆ、塩・こしょう、油／白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／わかめ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／みかん／ぼんち揚
10	水	牛乳 マンナ	ごはん さわらの西京焼 紅白なます 清汁	牛乳 りんご ソフトサラダ	◆牛乳、マンナ ◆精白米／さわら、白みそ、みりん、薄口しょうゆ／大根、金時人参、酢、三温糖、塩／おつゆふ、えのきだけ、水菜、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／りんご／ソフトサラダ
11	木	牛乳 ハイハイン	コッペパン 鶏肉のコンスープ 三色あえ	牛乳 焼おにぎり	◆牛乳、ハイハイン ◆コッペパン／鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶（粒クリーム）、牛乳、油、コンソメ、塩・こしょう／太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ざとう ◆牛乳／精白米、油、白いりごま、あおさ粉、粉かつお、濃口しょうゆ
12	金	牛乳 お子様せんべい	ごはん 豚汁 南瓜の煮つけ	牛乳 黒蒸しパン	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／豚肉、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、うす揚げ、青ねぎ、みそ、けずり節／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、黒ざとう、ぬるま湯、油
13	土	牛乳 お菓子	わかめラーメン じゃがいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、わかめ、丸鶏がらスープ、塩・こしょう、ごま油、薄口しょうゆ／じゃがいも、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布 ◆牛乳／くだもの／お菓子
15	月	牛乳 ハイハイン	ごはん ハヤシライス おかか	牛乳 ぜんざい ぱりんこ	◆牛乳、ハイハイン ◆精白米／豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油／キャベツ、人参、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳／小豆、白ざとう、塩、もちふ／ぱりんこ 減塩
16	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん 鮭の照焼 里芋のごまあえ みそ汁	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米／生さけ、三温糖、濃口しょうゆ、みりん／里芋、人参、みりん、濃口しょうゆ、きゅうり、白いりごま、三温糖、薄口しょうゆ／豆腐、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳／りんご／ぼたぼた焼
17	水	牛乳 ハイハイン（野菜）	食パン 鶏のさっぱり煮 お浸し 野菜スープ	牛乳 大学いも	◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆食パン／鶏肉手羽元、土生姜、三温糖、酢、濃口しょうゆ、水／青梗菜、人参、濃口しょうゆ／太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／さつまいも、油、白ざとう、水
18	木	牛乳 お子様せんべい 	パティッシュ 魚の香味焼き きゅうりとコーンのお浸し コンソメスープ	牛乳 マーマレードケーキ	◆牛乳、お子様せんべい ◆パティッシュ／キングフィレ、塩・こしょう、ウスターソース、マヨドレ、パン粉、パセリ／きゅうり、コーン缶（粒）、濃口しょうゆ／じゃがいも、たまねぎ、人参、コンソメ、薄口しょうゆ ◆牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、白ざとう、マーマレード、卵、バター、油、牛乳

◇ 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。



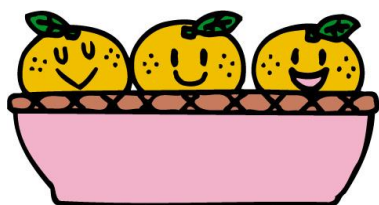
令和6年1月 献立表



吹田市立保育園
はぎのきこども園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

日	曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
19	金	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉と大根のみそ煮 ビーフン汁	牛乳 みかん ぶくぶくプレート [®] セット いりこ(3〜5歳用)	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/豚肉、大根、人参、厚揚げ、こんにゃく、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、けずり節/ビーフン、たまねぎ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/みかん/ぶくぶく プレート [®] セット/いりこ
20	土	牛乳 お菓子	かやくうどん 煮豆	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、生しいたけ、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/金時豆、三温糖、塩 ◆牛乳/くだもの/お菓子
22	月	牛乳 ハイハイン (野菜)	ごはん 鶏すき おかか	牛乳 ラスク	◆牛乳、ハイハイン (野菜) ◆精白米/鶏肉、焼き豆腐、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、糸こんにゃく、おつゆふ、三温糖、濃口しょうゆ、油/ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/食パン、バター、白ざとう
23	火	牛乳 マンナ	ごはん さわらの西京焼 紅白なます 清汁	牛乳 りんご ソフトサラダ	◆牛乳、マンナ ◆精白米/さわら、白みそ、みりん、薄口しょうゆ/大根、金時人参、酢、三温糖、塩/おつゆふ、えのきだけ、水菜、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/ソフトサラダ
24	水	牛乳 ハイハイン	コッペパン 鶏肉のコンスープ 三色あえ	牛乳 焼おにぎり	◆牛乳、ハイハイン ◆コッペパン /鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶(粒クリーム)、牛乳、油、コンソメ、塩・こしょう/太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ざとう ◆牛乳/精白米、油、白いりごま、あおさ粉、粉かつお、濃口しょうゆ
25	木	牛乳 お子様せんべい	ごはん 豚汁 南瓜の煮つけ	牛乳 黒蒸しパン	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/豚肉、大根、人参、こんにゃく、ごぼう、うす揚げ、青ねぎ、みそ、けずり節/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、黒ざとう、ぬるま湯、油
26	金	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス れんこんボール 煮びたし わかめスープ	牛乳 みかん ぼんち揚げ	◆牛乳、ベビーせんべい ◆ソフトフランス/木綿豆腐、豚ミンチ、れんこん、たまねぎ、卵、土生姜、パン粉、片栗粉、濃口しょうゆ、塩・こしょう、油/白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/わかめ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/みかん/ぼんち揚げ
27	土	牛乳 お菓子	わかめラーメン じゃがいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、わかめ、丸鶏がらスープ、塩・こしょう、ごま油、薄口しょうゆ/じゃがいも、三温糖、濃口しょうゆ、だし昆布 ◆牛乳/くだもの/お菓子
29	月	牛乳 ハイハイン	ごはん ハヤシライス おかか	牛乳 ぜんざい ぱりんこ	◆牛乳、ハイハイン ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルー、ウスターソース、油/キャベツ、人参、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/小豆、白ざとう、塩、もちふ/ぱりんこ 減塩
30	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん 鮭の照焼 里芋のごまあえ みそ汁	牛乳 りんご ぼたぼた焼	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/生さけ、三温糖、濃口しょうゆ、みりん/里芋、人参、みりん、濃口しょうゆ、きゅうり、白いりごま、三温糖、薄口しょうゆ/豆腐、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/りんご/ぼたぼた焼
31	水	牛乳 ハイハイン (野菜)	食パン 鶏のさっぱり煮 お浸し 野菜スープ	牛乳 大学いも	◆牛乳、ハイハイン (野菜) ◆食パン/鶏肉手羽元、土生姜、三温糖、酢、濃口しょうゆ、水/青梗菜、人参、濃口しょうゆ/太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/さつまいも、油、白ざとう、水



【園での一人当たりの栄養量（土曜を除く）】

1月		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
3歳以上児	目標量	561	18.2〜28.0	12.5〜18.7	260
	平均栄養量	544	19.7	15.7	287
3歳未満児	目標量	471	15.3〜23.5	10.5〜15.7	220
	平均栄養量	471	16.6	13.9	265