令和6年10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
1	火	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん 鯖のおろし煮 海苔塩ナムル みそ汁	牛乳 ピザトースト	◆牛乳、ハイハイン（野菜）　◆精白米／生さば、三温糖、濃口しょうゆ、大根／太もやし、ほうれん草、人参、きざみのり、塩、ごま油、濃口しょうゆ／南瓜、たまねぎ、みそ、けずり節　◆牛乳／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
2	水	牛乳 お子様せんべい	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	牛乳 梨 満月ポン	◆牛乳、お子様せんべい　◆ロールパン／スパゲティ、豚ミンチ、たまねぎ、人参、しめじ、ケチャップ、米の粉、ｺﾝｿﾒﾁｷﾝ、油、塩・こしょう、ｳｽﾀｰｿｰｽ／レタス、たまねぎ、人参、セロリ、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／梨／満月ポン　しょうゆ味
3	木	牛乳 マンナ	ごはん 鶏すき ごまあえ	牛乳 オレンジゼリー 新潟仕込み　こだわりの塩味	◆牛乳、マンナ　◆精白米／鶏肉、豆腐（焼き）、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、白いりごま、濃口しょうゆ　◆牛乳／ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ100%、寒天（粉末）、白ざとう、水／新潟仕込み　こだわりの塩味
4	金	牛乳 ハイハイン 	いもごはん さわらの塩こうじ焼 きゅうりとコーンのお浸し 清汁	牛乳 マーブルケーキ	◆牛乳、ハイハイン　◆精白米、さつまいも、塩／さわら、塩こうじ／きゅうり、コーン缶（粒）、濃口しょうゆ／白玉ふ、人参、みつば、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、白ざとう、卵、バター、油、牛乳、純ココア、水
5	土	牛乳 お菓子	ごはん 豚丼 みそ汁	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子　◆精白米／豚肉、たまねぎ、青梗菜、人参、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、油、片栗粉／じゃがいも、たまねぎ、みそ、けずり節　◆牛乳／くだもの／お菓子
7	月	牛乳 ハイハイン	コッペパン かぼちゃの豆乳スープ 白菜サラダ	牛乳 ツナおにぎり	◆牛乳、ハイハイン　◆コッペパン ／鶏肉、南瓜、たまねぎ、人参、サラダマカロニ、油、コーン缶（粒ｸﾘｰﾑ）、豆乳、ｺﾝｿﾒﾁｷﾝ、塩・こしょう／白菜、きゅうり、レーズン、酢、白ざとう、油、塩　◆牛乳／精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ
8	火	牛乳 マンナ	ごはん 秋野菜のみそ炒め ビーフン汁	牛乳 もちもちパン	◆牛乳、マンナ　◆精白米／豚肉、なす、たまねぎ、人参、こんにゃく、しめじ、太もやし、みそ、三温糖、ごま油／ビーフン 、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／白玉粉、牛乳、油、塩、チーズ（ピザ用）
9	水	牛乳 ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｼｶﾙ	ごはん 鮭の照焼 おかか 清汁	牛乳 かいじゅう揚	◆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／キャベツ、人参、花かつお、濃口しょうゆ／水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、白ざとう、卵、牛乳、水、油
10	木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん カレーライス はりはり漬	牛乳 黒糖かん 野菜クラッカー	◆牛乳、ベビーせんべい　◆精白米／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、ピーマン、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／寒天（粉末）、黒ざとう、水、きな粉、白ざとう／野菜クラッカー
11	金	牛乳 ハイハイン（野菜）	食パン 鶏のごま焼サクサク お浸し わかめスープ	牛乳 柿 おにぎりせんべい　銀しゃり	◆牛乳、ハイハイン（野菜）　◆食パン／鶏もも肉、塩・こしょう、ｳｽﾀｰｿｰｽ、マヨドレ、パン粉、白いりごま、油／キャベツ、きゅうり、濃口しょうゆ／わかめ、太もやし、人参、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／柿／おにぎりせんべい 銀しゃり
12	土	牛乳 お菓子	五目うどん 南瓜の煮つけ	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、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節　◆牛乳／くだもの／お菓子
15	火	牛乳 ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｼｶﾙ	ごはん 豚汁 ピーマンじゃこ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	◆牛乳、ルヴァンクラシカル　◆精白米／豚肉、大根、人参、こんにゃく、うす揚、青ねぎ、みそ、けずり節／ピーマン、赤ピーマン、ちりめんじゃこ、油、濃口しょうゆ、みりん　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、白ざとう、南瓜、油、塩
16	水	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス さくさく揚 甘酢あえ 野菜スープ	牛乳 りんご ソフトサラダ	◆牛乳、ベビーせんべい　◆ソフトフランス／キングフィレ、小麦粉、片栗粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、塩、油、水／キャベツ、人参、酢、三温糖、塩／太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／りんご／ソフトサラダ

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。

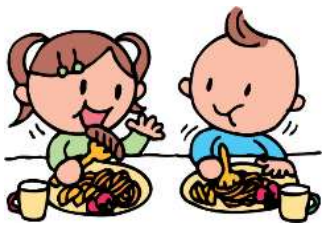
◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。

3歳以上児/3歳未満児

令和6年10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
17	木	牛乳 マンナ	ごはん 鶏すき ごまあえ	牛乳 オレンジゼリー 新潟仕込み　こだわりの塩味	◆牛乳、マンナ　◆精白米／鶏肉、豆腐（焼き）、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、白いりごま、濃口しょうゆ　◆牛乳／ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ100%、寒天（粉末）、白ざとう、水／新潟仕込み こだわりの塩味
18	金	牛乳 ハイハイン（野菜）	ごはん 鯖のおろし煮 海苔塩ナムル みそ汁	牛乳 ピザトースト	◆牛乳、ハイハイン（野菜）　◆精白米／生さば、三温糖、濃口しょうゆ、大根／太もやし、ほうれん草、人参、きざみのり、塩、ごま油、濃口しょうゆ／南瓜、たまねぎ、みそ、けずり節　◆牛乳／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
19	土	牛乳 お菓子	ごはん 豚丼 みそ汁	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子　◆精白米／豚肉、たまねぎ、青梗菜、人参、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、油、片栗粉／じゃがいも、たまねぎ、みそ、けずり節　◆牛乳／くだもの／お菓子
21	月	牛乳 ハイハイン	コッペパン かぼちゃの豆乳スープ 白菜サラダ	牛乳 ツナおにぎり	◆牛乳、ハイハイン　◆コッペパン ／鶏肉、南瓜、たまねぎ、人参、サラダマカロニ、油、コーン缶（粒ｸﾘｰﾑ）、豆乳、ｺﾝｿﾒﾁｷﾝ、塩・こしょう／白菜、きゅうり、レーズン、酢、白ざとう、油、塩　◆牛乳／精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ
22	火	牛乳 マンナ	ごはん 秋野菜のみそ炒め ビーフン汁	牛乳 もちもちパン	◆牛乳、マンナ　◆精白米／豚肉、なす、たまねぎ、人参、こんにゃく、しめじ、太もやし、みそ、三温糖、ごま油／ビーフン 、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／白玉粉、牛乳、油、塩、チーズ（ピザ用）
23	水	牛乳 ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｼｶﾙ	ごはん 鮭の照焼 おかか 清汁	牛乳 かいじゅう揚	◆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／キャベツ、人参、花かつお、濃口しょうゆ／水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、白ざとう、卵、牛乳、水、油
24	木	牛乳 ベビーせんべい	ごはん カレーライス はりはり漬	牛乳 黒糖かん 野菜クラッカー	◆牛乳、ベビーせんべい　◆精白米／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、ピーマン、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／寒天（粉末）、黒ざとう、水、きな粉、白ざとう／野菜クラッカー
25	金	牛乳 ハイハイン（野菜）	食パン 鶏のごま焼サクサク お浸し わかめスープ	牛乳 柿 おにぎりせんべい　銀しゃり	◆牛乳、ハイハイン（野菜）　◆食パン／鶏もも肉、塩・こしょう、ｳｽﾀｰｿｰｽ、マヨドレ、パン粉、白いりごま、油／キャベツ、きゅうり、濃口しょうゆ／わかめ、太もやし、人参、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／柿／おにぎりせんべい 銀しゃり
26	土	牛乳 お菓子	五目うどん 南瓜の煮つけ	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、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節　◆牛乳／くだもの／お菓子
28	月	牛乳 お子様せんべい	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ（3～5歳ｸﾗｽ） ミートスパゲティ レタスのスープ	牛乳 梨 満月ポン	◆牛乳、お子様せんべい　◆ロールパン／スパゲティ、豚ミンチ、たまねぎ、人参、しめじ、ケチャップ、米の粉、ｺﾝｿﾒﾁｷﾝ、油、塩・こしょう、ｳｽﾀｰｿｰｽ／レタス、たまねぎ、人参、セロリ、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／梨／満月ポン しょうゆ味
29	火	牛乳 ハイハイン	ごはん 炒り鶏 みそ汁	牛乳 人参ケーキ	◆牛乳、ハイハイン　◆精白米／鶏肉、平天　※卵不使用、じゃがいも、人参、こんにゃく、ごぼう、三温糖、濃口しょうゆ、油、けずり節／小松菜、おつゆふ、みそ、けずり節　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、人参　、卵、三温糖、油
30	水	牛乳 ベビーせんべい	ソフトフランス さくさく揚 甘酢あえ 野菜スープ	牛乳 りんご ソフトサラダ	◆牛乳、ベビーせんべい　◆ソフトフランス／キングフィレ、小麦粉、片栗粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、塩、油、水／キャベツ、人参、酢、三温糖、塩／太もやし、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ　◆牛乳／りんご／ソフトサラダ
31	木	牛乳 ﾙｳﾞｧﾝｸﾗｼｶﾙ	ごはん 豚汁 ピーマンじゃこ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	◆牛乳、ルヴァンクラシカル　◆精白米／豚肉、大根、人参、こんにゃく、うす揚、青ねぎ、みそ、けずり節／ピーマン、赤ピーマン、ちりめんじゃこ、油、濃口しょうゆ、みりん　◆牛乳／小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、白ざとう、南瓜、油、塩



【園での一人当たりの栄養量（土曜を除く）】

10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	546	19.6	17.8	275
3歳未満児	目標量	471	15.3～23.5	10.5～15.7	220
	平均栄養量	474	16.7	15.7	262