

# 令和6年9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                                                                                                                                      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 月  | 牛乳 ルヴァンクラシカル                                                                                    | 黒糖パン<br>カレークリームシチュー<br>ドレッシングサラダ           | 牛乳<br>じゃこおにぎり                  | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆黒糖パン／鶏肉、サラダマカロニ、じゃがいも、たまねぎ、人参、ケール、牛乳、塩・こしょう、カレールウ、油／キャベツ、きゅうり、みかん缶、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳／精白米、油、ちりめんじゃこ、粉かつお、濃口しょうゆ                |
| 3 火  | 牛乳 お子様せんべい                                                                                      | ごはん<br>厚揚げチャンプル<br>清汁                      | 牛乳<br>りんご<br>いもけんぴ             | ◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／絹厚揚げ、豚肉、たまねぎ、人参、太もやし、白菜、しめじ、塩・こしょう、濃口しょうゆ、三温糖、ごま油、丸鶏がらスープ／おつゆふ、たまねぎ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／りんご／いもけんぴ                        |
| 4 水  | 牛乳 ハイハイン（野菜）                                                                                    | ごはん<br>鮭の照焼<br>いそべあえ<br>みそ汁                | 牛乳<br>グレープゼリー<br>ぶくぶくプレート・スカート | ◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆精白米／生さけ、三温糖、濃口しょうゆ、みりん／青梗菜、人参、きざみのり、濃口しょうゆ／とうがん、うす揚げ、青ねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳／グレープジュース100%、寒天（粉末）、白ごとう、水／ぶくぶく プレート・スカート             |
| 5 木  | 牛乳 ベビーせんべい                                                                                      | ごはん<br>五目大豆煮<br>みそ汁                        | 牛乳<br>ツナトースト                   | ◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米／鶏肉、大豆、じゃがいも、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆、三温糖、濃口しょうゆ、油、けずり節／小松菜、しめじ、みそ、けずり節 ◆牛乳／食パン、ツナフレーク、たまねぎ、マヨドレ                                  |
| 6 金  | 牛乳 ハイハイン                                                                                        | ソフトフランス<br>白身魚のフライ<br>煮びたし<br>ビーフ汁         | 牛乳<br>オレンジ<br>ぼたぼた焼            | ◆牛乳、ハイハイン ◆ソフトフランス／キングフィレ、塩・こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油／白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／オレンジ／ぼたぼた焼                                |
| 7 土  | 牛乳 お菓子                                                                                          | わかめうどん<br>南瓜の煮つけ                           | 牛乳<br>くだもの<br>お菓子              | ◆牛乳、お菓子 ◆うどん、わかめ、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、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                                                                |
| 9 月  | 牛乳 ハイハイン（野菜）                                                                                    | ごはん<br>ハヤシライス<br>ごまあえ                      | 牛乳<br>りんごゼリー<br>ランチクラッカー       | ◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆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／ブロッコリー、白いりごま、濃口しょうゆ ◆牛乳／りんごジュース100%、寒天（粉末）、白ごとう、水／ランチクラッカー                         |
| 10 火 | 牛乳 お子様せんべい                                                                                      | ごはん<br>鯖の生姜煮<br>三色あえ<br>みそ汁                | 牛乳<br>フレーククッキー                 | ◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／生さば、土生姜、三温糖、濃口しょうゆ／太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ごとう／豆腐、たまねぎ、豆苗、みそ、けずり節 ◆牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、白ごとう、卵、レーズン、コーンフレーク                |
| 11 水 | 牛乳 ハイハイン<br> | ココアパン<br>タンドリーチキン<br>きゅうりとコーンのお浸し<br>豆乳スープ | 牛乳<br>いちごジャムケーキ                | ◆牛乳、ハイハイン ◆ココアパン／鶏もも肉、塩、プレーンヨーグルト、カレー粉、ケチャップ／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、豆乳、コンソメ、塩・こしょう、米粉 ◆牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、白ごとう、いちごジャム、卵、バター、油、牛乳 |
| 12 木 | 牛乳 ルヴァンクラシカル                                                                                    | 梅ごはん<br>いななみそ汁<br>切干大根のいり煮                 | 牛乳<br>ヨーグルト<br>味しらべ            | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米、梅干し／豚肉、人参、たまねぎ、南瓜、なす、うす揚げ、みそ、赤みそ、煮干し／切干大根、人参、三温糖、平天 ※卵不使用、濃口しょうゆ、煮干し、油 ◆牛乳／ヨーグルト／味しらべ                                  |
| 13 金 | 牛乳 ベビーせんべい                                                                                      | コッペパン<br>鶏肉のマーマレード煮<br>おかか<br>野菜スープ        | 牛乳<br>梨<br>おにぎりせんべい            | ◆牛乳、ベビーせんべい ◆コッペパン／鶏肉手羽元、マーマレード、濃口しょうゆ、オレンジジュース100%／キャベツ、花かつお、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／梨／おにぎりせんべい                              |
| 14 土 | 牛乳 お菓子                                                                                          | ごはん<br>中華丼<br>みそ汁                          | 牛乳<br>くだもの<br>お菓子              | ◆牛乳、お菓子 ◆精白米／豚肉、たまねぎ、人参、青梗菜、太もやし、油、丸鶏がらスープ、塩・こしょう、薄口しょうゆ、片栗粉／おつゆふ、たまねぎ、みそ、だし昆布 ◆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。



3歳以上児/3歳未満児

## 令和6年9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 火 | 牛乳 お子様せんべい<br> | ごはん<br>厚揚げチャンプル<br>清汁               | 牛乳<br>スイートポテトケーキ             | ◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／絹揚げ、豚肉、たまねぎ、人参、太もやし、白菜、しめじ、塩・こしょう、濃口しょうゆ、三温糖、ごま油、丸鶏がらスープ／おつゆふ、たまねぎ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／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 |
| 18 水 | 牛乳 ハイハイン（野菜）                                                                                    | ごはん<br>鮭の照焼<br>いそべあえ<br>みそ汁         | 牛乳<br>グレープゼリー<br>ぶくぶくプレートセット | ◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆精白米／生さけ、三温糖、濃口しょうゆ、みりん／青梗菜、人参、きざみのり、濃口しょうゆ／とうがん、うす揚、青ねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳／グレープジュース100%、寒天（粉末）、白ざとう、水／ぶくぶく プレートセット             |
| 19 木 | 牛乳 ベビーせんべい                                                                                      | ごはん<br>五目大豆煮<br>みそ汁                 | 牛乳<br>ツナトースト                 | ◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米／鶏肉、大豆、じゃがいも、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆、三温糖、濃口しょうゆ、油、けずり節／小松菜、しめじ、みそ、けずり節 ◆牛乳／食パン、ツナフレーク、たまねぎ、マヨドレ                               |
| 20 金 | 牛乳 ハイハイン                                                                                        | ソフトフランス<br>白身魚のフライ<br>煮びたし<br>ビーフ汁  | 牛乳<br>オレンジ<br>ぼたぼた焼          | ◆牛乳、ハイハイン ◆ソフトフランス／キングフィレ、塩・こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油／白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／オレンジ／ぼたぼた焼                             |
| 21 土 | 牛乳 お菓子                                                                                          | わかめうどん<br>南瓜の煮つけ                    | 牛乳<br>くだもの<br>お菓子            | ◆牛乳、お菓子 ◆うどん、わかめ、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、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                                                             |
| 24 火 | 牛乳 ハイハイン（野菜）                                                                                    | ごはん<br>ハヤシライス<br>ごまあえ               | 牛乳<br>りんごゼリー<br>ランチクラッカー     | ◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆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／ブロッコリー、白いりごま、濃口しょうゆ ◆牛乳／りんごジュース100%、寒天（粉末）、白ざとう、水／ランチクラッカー                      |
| 25 水 | 牛乳 お子様せんべい                                                                                      | ごはん<br>鯖の生姜煮<br>三色あえ<br>みそ汁         | 牛乳<br>フレーククッキー               | ◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／生さば、土生姜、三温糖、濃口しょうゆ／太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ざとう／豆腐、たまねぎ、豆苗、みそ、けずり節 ◆牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、バター、白ざとう、卵、レーズン、コーンフレーク             |
| 26 木 | 牛乳 ルヴァンクラシカル                                                                                    | 梅ごはん<br>いなかみそ汁<br>切干大根のいり煮          | 牛乳<br>ヨーグルト<br>味しらべ          | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米、梅干し／豚肉、人参、たまねぎ、南瓜、なす、うす揚、みそ、赤みそ、煮干し／切干大根、人参、三温糖、平天 ※卵不使用、濃口しょうゆ、煮干し、油 ◆牛乳／ヨーグルト／味しらべ                                |
| 27 金 | 牛乳 ベビーせんべい                                                                                      | コッペパン<br>鶏肉のマーマレード煮<br>おかか<br>野菜スープ | 牛乳<br>梨<br>おにぎりせんべい          | ◆牛乳、ベビーせんべい ◆コッペパン／鶏肉手羽元、マーマレード、濃口しょうゆ、オレンジジュース100%／キャベツ、花かつお、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／梨／おにぎりせんべい                           |
| 28 土 | 牛乳 お菓子                                                                                          | ごはん<br>中華丼<br>みそ汁                   | 牛乳<br>くだもの<br>お菓子            | ◆牛乳、お菓子 ◆精白米／豚肉、たまねぎ、人参、青梗菜、太もやし、油、丸鶏がらスープ、塩・こしょう、薄口しょうゆ、片栗粉／おつゆふ、たまねぎ、みそ、だし昆布 ◆牛乳／くだもの／お菓子                                            |
| 30 月 | 牛乳 ルヴァンクラシカル                                                                                    | 黒糖パン<br>カレークリームシチュー<br>ドレッシングサラダ    | 牛乳<br>じゃこおにぎり                | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆黒糖パン／鶏肉、サラダマカロニ、じゃがいも、たまねぎ、人参、ケリンベース、牛乳、塩・こしょう、カレールウ、油／キャベツ、きゅうり、みかん缶、酢、白ざとう、油、塩 ◆牛乳／精白米、油、ちりめんじゃこ、粉かつお、濃口しょうゆ          |



【園での一人当たりの栄養量（土曜を除く）】

|       | 9月    | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g   | カルシウム<br>mg |
|-------|-------|---------------|------------|-----------|-------------|
| 3歳以上児 | 目標量   | 561           | 18.2～28.0  | 12.5～18.7 | 260         |
|       | 平均栄養量 | 548           | 20.4       | 17.6      | 287         |
| 3歳未満児 | 目標量   | 471           | 15.3～23.5  | 10.5～15.7 | 220         |
|       | 平均栄養量 | 481           | 17.5       | 15.7      | 271         |