

幼 児 食 献 立 表

枚方市立保育所(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
04 木	ごはん,ツナのカレー煮, 麩のみそ汁	スキムミルク(0g),水(0g),/ふわふわチップ(0g),/米(50g),/ツナ(20g),たまねぎ(35g),じゃがいも(40g),にんじん(12g),なたねサラダ油(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(4g),純カレー粉(0g),/おつゆ麩(1g),たまねぎ(15g),南瓜(10g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(150g),/ソフトせんべい塩味(1袋),/ミニ動物ビスケット(1袋),	◎スキムミルク 又はお茶,◎ふわ ふわチップにん じん味,牛乳,ソフ トせんべい塩味, ミニ動物ビス ケット	520(458) 18.8(17.0) 12.0(9.8) 1.7(1.4)
05 金	ごはん,豚肉の焼肉風,豆 腐のすまし汁,(幼)ハイ! チーズ	牛乳(0g),/全粒粉クラッカー☆(0g),/米(50g),/豚もも肉(35g),しょうが(0g),たまねぎ(25g),キャベツ(30g),にんじん(5g),あおねぎ(5g),ごま(0g),さとう(2g),濃口しょうゆ(1g),みそ(3g),なたねサラダ油(1g),/木綿豆腐(20g),さつまいも(20g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/牛乳(150g),/元気水族館のなかまたち(1袋),/アンパンマンぶくじゃが やさしい塩味(1袋),	◎牛乳,◎全粒粉 クラッカー,牛乳, 元気水族館のな かまたち,アンパ ンマンのぶく じゃが	515(492) 19.9(18.3) 15.4(16.4) 0.9(0.8)
06 土	和風スパゲティ,豆腐 のみそ汁	牛乳(0g),/元気野菜入りソフトせんべい(0枚),/スパゲティ(50g),ショールダーベーコン(15g),たまねぎ(30g),キャベツ(20g),にんじん(5g),えのきたけ(5g),なたねサラダ油(2g),食塩(0g),こしょう(0g),濃口しょうゆ(6g),/木綿豆腐(20g),うすあげ(5g),じゃがいも(20g),こまつな(7g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(150g),/たべっ子ペイビーおやさい(1袋),/1歳からのサッポロポテト(1袋),	◎牛乳,◎元気野 菜入りソフトせ ん,牛乳,たべっ 子 ペイビーおやさ い,1歳からの サッポロポテト	503(455) 21.1(18.6) 16.0(14.8) 2.5(2.0)
09 火	ごはん,中華豆腐,春雨 スープ,(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g),/元気ソースせんべい(2枚),/米(60g),/豚もも肉(12g),むきえび(20g),木綿豆腐(45g),たまねぎ(20g),はくさい(20g),にんじん(5g),干ししいたけ(0g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),とりがらスープ(2g),食塩(0g),こしょう(0g),でんぷん(1g),/春雨(2g),糸かまぼこ(10g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),チンゲンサイ(6g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/牛乳(150g),/米(15g),かぶ(10g),こまつな(3g),きんときにんじん(4g),さつまいも(15g),だし昆布(1g),淡口しょうゆ(1g),食塩(0g),けずりぶし(3g),/みかん(1個),	◎牛乳,◎元気 ソースせん,牛乳, 菜かゆ,みかん	549(455) 22.8(19.4) 11.5(10.7) 1.0(0.8)
10 水	ごはん,ホキの西京焼き, きんぴられんこん,かき 卵汁,(幼)焼きのり	牛乳(0g),/メープルスナック(0g),/米(50g),/ホキ(1切),白みそ(4g),さとう(1g),みりん(2g),料理酒(1g),なたねサラダ油(1g),/れんこん(15g),ごぼう(6g),にんじん(5g),ちくわ(3g),ごま油(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),ごま(1g),/たまご(15g),木綿豆腐(12g),たまねぎ(15g),ながいも(15g),ほうれんそう(6g),にんじん(5g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/ジョアプレーン(1本),/ひじきスティック(12g),/ねじりん棒(7g),	◎牛乳,◎メー プルスナック,ジョ ア,ひじきス ティック,ねじり ん棒	501(486) 22.0(22.6) 10.1(11.2) 1.1(0.9)

11	木	ごはん、豚肉のうま煮、じゃがいものみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、／ふわふわチップ(0g)、／米(60g)、／豚もも肉(30g)、たまねぎ(30g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、しめじ(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、／うすあげ(3g)、じゃがいも(30g)、たまねぎ(20g)、こまつな(7g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、／牛乳(150g)、／マリー(1袋)、／元気あまからせん(2枚)、	◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、牛乳、マリー、元気あまからせん	546(455) 20.0(17.0) 14.0(13.5) 1.5(1.2)
12	金	菜飯、鯖の漬焼き(柚子)、金時豆の甘煮、大根汁	牛乳(0g)、／全粒粉クラッカー☆(0g)、／米(50g)、こまつな(10g)、ちりめんじゃこ(3g)、こま(2g)、食塩(0g)、／さわら(1切)、料理酒(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、ゆず果皮(0g)、／金時豆(12g)、さとう(3g)、濃口しょうゆ(0g)、食塩(0g)、／豚もも肉(15g)、うすあげ(3g)、だいこん(20g)、はくさい(20g)、板こんにゃく(5g)、にんじん(10g)、しめじ(5g)、あおねぎ(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(7g)、／牛乳(150g)、／ナツメ-キックス(25g)、スキムミルク(3g)、さとう(3g)、こま(1g)、なたね油(4g)、	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、おとし揚げ	622(588) 29.1(26.6) 20.1(19.8) 2.0(1.6)
13	土	チャンポン麺、ツナじゃが	牛乳(0g)、／元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、／干し中華めん(55g)、豚もも肉(30g)、たまねぎ(20g)、キャベツ(10g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(10g)、けずりぶし(2g)、こま油(0g)、淡口しょうゆ(6g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、でんぶん(1g)、／ツナ缶(10g)、じゃがいも(35g)、にんじん(10g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、なたねサラダ油(1g)、／牛乳(150g)、／かぼちゃポーロ(1袋)、／えびスナック(1袋)、	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、かぼちゃポーロ、えびスナック	503(442) 22.8(19.5) 13.2(12.6) 1.2(0.9)
15	月	ごはん、卵焼き、紅白煮、豆腐のみそ汁、焼きのり	牛乳(0g)、／胚芽スティック(0g)、／米(50g)、／たまご(40g)、たまねぎ(10g)、スキムミルク(2g)、淡口しょうゆ(0g)、食塩(0g)、なたねサラダ油(1g)、／だいこん(30g)、きんときんにんじん(6g)、さとう(2g)、米酢(1g)、／木綿豆腐(20g)、じゃがいも(15g)、たまねぎ(15g)、こまつな(6g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、／焼きのり小袋(1袋)、／牛乳(150g)、／さつまいも(30g)、あずき(10g)、さとう(12g)、食塩(0g)、／みかん(1個)、	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、さつま芋入りせんざい、みかん	568(509) 20.8(18.6) 13.4(13.2) 1.4(1.1)
16	火	ごはん、あじのマヨドレ焼き、キャベツのソテー、和風コーンスープ	牛乳(0g)、／元気ソースせん 2g(0枚)、／米(50g)、／とろあじ(1切)、食塩(0g)、こしょう(0g)、なたねサラダ油(0g)、マヨドレッシング(6g)、／焼豚(7g)、キャベツ(25g)、たまねぎ(15g)、にんじん(6g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(0g)、／北海道クリームコーン(15g)、たまねぎ(25g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、えのきたけ(5g)、とりからスープ(3g)、けずりぶし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、／牛乳(150g)、／きな粉ウエハース(8g)、／ふっくら桜えびせんべい(7g)、／りんご(40g)、	◎牛乳、◎元気ソースせん、牛乳、きな粉ウエハース、ふっくら桜えびせんべい、りんご	515(459) 21.0(19.9) 17.2(16.0) 1.3(1.1)
17	水	うすまきパン、クリームシチュー、マカロニナポリタン、(幼)パイン缶30g	牛乳(0g)、／メープルスナック(0g)、／うすまきパン(1個)、うすまきパン(0個)、／鶏もも肉(25g)、たまねぎ(25g)、にんじん(10g)、じゃがいも(40g)、かぶ(15g)、かぶ・葉(5g)、しめじ(6g)、プロッコリー(10g)、無塩バター(4g)、小麦粉(4g)、牛乳(30g)、スキムミルク(3g)、とりからスープ(4g)、生クリーム(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、／マカロニ(12g)、シオルダーベーコン(7g)、たまねぎ(15g)、にんじん(7g)、ピーマン(4g)、なたねサラダ油(1g)、トマトピューレ(デルモンテ)(6g)、トマトチップ(3g)、ウサノス(1g)、さとう(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、／牛乳(150g)、／米(30g)、花かつお(2g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)、	◎牛乳、◎メープルスナック、牛乳、焼きおにぎり風	624(525) 26.8(22.5) 18.3(16.1) 1.6(1.2)
18	木	ごはん、揚げ魚の和風あんかけ、豆腐のすまし汁、(幼)ハイ! チーズ	牛乳(0g)、／ふわふわチップ(0g)、／米(50g)、／秋鮭(1切)、食塩(0g)、でんぶん(8g)、なたね油(4g)、たまねぎ(10g)、にんじん(5g)、さやいんげん(3g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、でんぶん(1g)、けずりぶし(1g)、／木綿豆腐(20g)、ながいも(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、あおねぎ(3g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、／牛乳(150g)、／ソフトせんべい塩味(1袋)、／ミニ動物ビスケット(1袋)、	◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、牛乳、ソフトせんべい塩味、ミニ動物ビスケット	572(532) 22.0(21.2) 17.6(17.3) 0.7(0.6)
19	金	ごはん、筑前煮、白菜のみそ汁、ツナのふりかけ	牛乳(0g)、／全粒粉クラッカー☆(0g)、／米(50g)、／鶏もも肉(25g)、こぼろ(10g)、にんじん(10g)、板こんにゃく(10g)、れんこん(8g)、さといも(20g)、干ししいたけ(1g)、さやいんげん(3g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、けずりぶし(1g)、／うすあげ(3g)、はくさい(20g)、たまねぎ(10g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、／ツナ(10g)、しょうが(0g)、こま(1g)、さとう(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(0g)、料理酒(1g)、／牛乳(150g)、／小麦粉(20g)、バ-キグバ-カ(1g)、ダイスチーズ(10g)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、なたねサラダ油(3g)、	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、チーズ蒸しパン	569(522) 24.3(21.5) 16.3(16.4) 1.8(1.4)
20	土	和風スパゲティ、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、／元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、／スパゲティ(50g)、シオルダーベーコン(15g)、たまねぎ(30g)、キャベツ(20g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、なたねサラダ油(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(6g)、／木綿豆腐(20g)、うすあげ(5g)、じゃがいも(20g)、こまつな(7g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、／牛乳(150g)、／たべっ子ベイビーおやさい(1袋)、／1歳からのサッポロポテト(1袋)、	◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、たべっ子ベイビーおやさい、1歳からのサッポロポテト	503(455) 21.1(18.6) 16.0(14.8) 2.5(2.0)

幼 児 食 献 立 表

日付	献立名	材料名	おやつ <small>(◎は1.2歳 10時おやつ)</small>	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 <small>()は1・2歳</small>
22月	ごはん,中華豆腐,春雨スープ,(幼)みかん缶30g	牛乳(0g),/胚芽スティック(0g),/米(60g),/豚もも肉(12g),むきえび(20g),木綿豆腐(45g),たまねぎ(20g),はくさい(20g),にんじん(5g),干しいたけ(0g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),とりがらスープ(2g),食塩(0g),こしょう(0g),でんぷん(1g),/春雨(2g),糸かまぼこ(10g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),チンゲンサイ(6g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/牛乳(150g),/まあいクラッカー(10g),/とうもろこしでつくったパフスナック塩味(6g),/りんご(40g),	◎牛乳,◎胚芽スティック,牛乳,まあいクラッカー,とうもろこしでつくったパフスナック塩味,りんご	535(451) 30.7(25.8) 14.9(14.3) 1.2(1.0)
23火	ごはん,ポークケチャップ,添え野菜,豆のクリームスープ	牛乳(0g),/元氣ソースせん 2g(0枚),/米(50g),/豚もも肉(35g),たまねぎ(30g),にんじん(10g),しめじ(5g),トマトチップ(4g),カサネ(2g),さとう(1g),なたねサラダ油(1g),/フロコリー(20g),食塩(0g),/シオルダーベーコン(7g),白いんげん豆ペースト(20g),たまねぎ(35g),じゃがいも(20g),にんじん(5g),無塩バター(2g),食塩(0g),こしょう(0g),とりがらスープ(4g),牛乳(20g),スキムミルク(3g),生クリーム(2g),/牛乳(150g),/ストロベリー(25g),レモン果汁(4g),無糖ヨーグルト(8g),スキムミルク(3g),さとう(3g),無塩バター(4g),粉砂糖(1g),	◎牛乳,◎元氣ソースせん,牛乳,レモンケーキ	637(545) 27.3(23.3) 19.1(16.9) 0.8(0.6)
24水	ごはん,ホキの西京焼き,きんぴられんこん,かき卵汁,(幼)焼きのり	牛乳(0g),/メーブルスナック(0g),/米(50g),/ホキ(1切),白みそ(4g),さとう(1g),みりん(2g),料理酒(1g),なたねサラダ油(1g),/れんこん(15g),ごぼう(6g),にんじん(5g),ちくわ(3g),ごま油(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),ごま(1g),/たまご(15g),木綿豆腐(12g),たまねぎ(15g),ながいも(15g),ほうれんそう(6g),にんじん(5g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),/牛乳(150g),/野菜チップス(10g),なたね油(4g),/国産りんごゼリー(1個),	◎牛乳,◎メーブルスナック,牛乳,野菜チップス,国産りんごゼリー	513(463) 20.0(18.9) 15.1(14.0) 1.1(0.9)
25木	ごはん,手羽中の煮物,チンゲンサイのじゃこ炒め,豚汁,(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g),/ふわふわチップ(0g),/米(50g),/手羽中(2本),しょうが(0g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),みりん(1g),料理酒(1g),米酢(1g),/チンゲンサイ(20g),キャベツ(10g),にんじん(5g),ちりめんじゃこ(3g),なたねサラダ油(0g),濃口しょうゆ(1g),/豚もも肉(10g),うすあげ(3g),板こんにゃく(5g),さつまいも(20g),たまねぎ(15g),しめじ(6g),ごぼう(3g),あおねぎ(3g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(150g),/マリー(1袋),/元氣あまからせん(2枚),	◎牛乳,◎ふわふわチップにんじん味,牛乳,マリー,元氣あまからせん	573(526) 25.0(23.3) 18.5(18.6) 1.9(1.6)
26金	中華おこわ,ほっけの塩焼き,大根のそぼろ煮,豆腐のみそ汁	牛乳(0g),/全粒粉クラッカー☆(0g),/米(35g),もち米(10g),焼豚(12g),にんじん(5g),干しいたけ(1g),料理酒(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),とりがらスープ(1g),ごま油(1g),/ほっけ(1切),食塩(0g),/だいこん(30g),にんじん(7g),豚ミンチ肉(10g),しょうが(0g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),でんぷん(1g),なたねサラダ油(1g),/木綿豆腐(20g),はくさい(10g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),しめじ(6g),ほうれんそう(6g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(150g),/食パン(1枚),シオルダーベーコン(4g),じゃがいも(20g),たまねぎ(10g),スキムミルク(2g),無塩バター(1g),食塩(0g),こしょう(0g),とろけるチーズ(10g),	◎牛乳,◎全粒粉クラッカー,牛乳,ベーコンポテトトースト	597(560) 31.9(28.9) 19.9(19.5) 2.8(2.6)
27土	チャンボン麺,ツナじゃが	牛乳(0g),/元氣野菜入りソフトせん1g(0枚),/干し中華めん(55g),豚もも肉(30g),たまねぎ(20g),キャベツ(10g),にんじん(5g),チンゲンサイ(10g),けずりぶし(2g),ごま油(0g),淡口しょうゆ(6g),食塩(0g),こしょう(0g),でんぷん(1g),/ツナ缶(10g),じゃがいも(35g),にんじん(10g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),なたねサラダ油(1g),/牛乳(150g),/かぼちゃポーロ(1袋),/えびスナック(1袋),	◎牛乳,◎元氣野菜入りソフトせん,牛乳,かぼちゃポーロ,えびスナック	503(442) 22.8(19.5) 13.2(12.6) 1.2(0.9)
29月	ごはん,卵焼き,ひじき豆,大根のみそ汁,(幼)焼きのり	牛乳(0g),/胚芽スティック(0g),/米(50g),/たまご(40g),たまねぎ(10g),スキムミルク(2g),淡口しょうゆ(0g),食塩(0g),なたねサラダ油(1g),/だいず(12g),芽ひじき(2g),にんじん(5g),ちくわ(3g),なたねサラダ油(0g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),/うすあげ(3g),だいこん(20g),たまねぎ(20g),こまつな(5g),にんじん(5g),しいたけ(3g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(150g),/おつゆ麩(5g),無塩バター(6g),グラニュー糖(4g),きなこ(3g),/みかん(1個),	◎牛乳,◎胚芽スティック,牛乳,麩のラスク,みかん	554(502) 21.7(19.2) 20.4(18.8) 1.6(1.3)
30火	ごはん,鯖の照焼き,白菜の煮浸し,豆腐のみそ汁,(幼)ハイ! チーズ	牛乳(0g),/元氣ソースせん 2g(0枚),/米(50g),/さわら(1切),濃口しょうゆ(1g),料理酒(1g),なたねサラダ油(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(2g),みりん(1g),でんぷん(1g),/うすあげ(3g),はくさい(20g),こまつな(15g),にんじん(5g),淡口しょうゆ(2g),さとう(1g),けずりぶし(0g),/木綿豆腐(20g),さつまいも(25g),たまねぎ(15g),にんじん(5g),しめじ(5g),けずりぶし(3g),みそ(8g),/牛乳(150g),/元氣水族館のなかまたち(1袋),/元氣カリボテミニ(1個),/ハイ! チーズ(1個),	◎牛乳,◎元氣ソースせん,牛乳,元氣水族館のなかまたち,元氣カリボテミニ,ハイ! チーズ	561(520) 23.7(22.7) 19.7(19.4) 1.8(1.6)
31水	コッペパン,ハッシュドビーフ,じゃがベーコン,(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g),/メーブルスナック(0g),/ドッグパン 65g(1個),ドッグパン(0個),/牛もも肉(25g),たまねぎ(40g),にんじん(5g),マッシュルーム(10g),無塩バター(4g),ばいせん小麦粉(4g),生クリーム(2g),とりがらスープ(3g),トマトホール缶(20g),カサネ(3g),トマトソース缶(5g),トマトペースト(5g),さとう(1g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),/じゃがいも(45g),シオルダーベーコン(5g),たまねぎ(25g),にんじん(5g),フロコリー(10g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),/牛乳(150g),/米(30g),こまつな(10g),ちりめんじゃこ(3g),なたねサラダ油(1g),みりん(1g),さとう(1g),濃口しょうゆ(1g),ごま(0g),	◎牛乳,◎メーブルスナック,牛乳,焼きおにぎり風(じゃこ菜味)	603(507) 23.1(19.5) 20.9(18.2) 1.4(1.1)