

# 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 土	和風スパゲティ、豆腐のみそ汁	スキムミルク(0g)、水(0g)、おからスナック かぼちゃ味(0g)、スパゲティ(50g)、ショルダーベーコン(15g)、たまねぎ(30g)、キャベツ(20g)、にんじん(10g)、なたねサラダ油(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(6g)、冷凍豆腐(20g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(7g)、にんじん(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、ミニ動物ビスケット(1袋)、1歳からのサッポロポテト(1袋)	◎スキムミルク又はお茶、おからスナック かぼちゃ味、牛乳、ミニ動物ビスケット、1歳からのサッポロポテト	511(452) 20.3(18.3) 14.8(12.0) 2.4(2.0)
06 月	ごはん、洋風おでん、麩のみそ汁	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(0g)、米(50g)、豚もも肉(20g)、しょうが(0g)、冷凍厚揚げ(20g)、じゃがいも(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、だいこん(20g)、板こんにゃく(10g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、純カレー粉(0g)、とりがらスープ(2g)、おつゆ麩(1g)、うすあげ(3g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(2g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、たべっこ子ペイペイおやさい(1袋)、アンパンマンぶくっとコーン しお味(1袋)	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、たべっこ子ペイペイおやさい、アンパンマンのぶくっとコーン しお味	526(508) 20.2(18.6) 14.9(15.8) 1.8(1.5)
07 火	ごはん、豚肉のうま煮、豆腐のみそ汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、胚芽スティック(0g)、米(60g)、豚もも肉(30g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、あおなご(5g)、しいたけ(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)、木綿豆腐(30g)、たまねぎ(15g)、チンゲンサイ(7g)、にんじん(5g)、しめじ(5g)、干しわかめ(0g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、米(15g)、かぶ(10g)、こまつな(3g)、きんとくにんじん(4g)、さつまいも(15g)、だし昆布(1g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、けずりぶし(3g)、みかん(1個)	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、菜かゆ、みかん	558(478) 21.3(18.5) 12.8(12.7) 1.6(1.3)
08 水	ごはん、鱈の西京焼き、きんぴられんこん、かき卵汁	牛乳(0g)、1歳からのかっぱえびせん(0袋)、米(50g)、とろあじ(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)、こぼう(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)、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)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(150g)、小麦粉(20g)、A-キウハダ(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、◎1歳からのかっぱえびせん、牛乳、チーズ蒸しパン	605(539) 25.3(23.3) 19.8(18.2) 1.2(1.0)
09 木	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリーのおかか炒め、豆腐のすまし汁	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(0g)、米(50g)、鶏もも皮なし(50g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、しょうが(0g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、てんぷ(5g)、なたね油(4g)、ブロッコリー(30g)、にんじん(15g)、花かつお(1g)、なたねサラダ油(0g)、食塩(0g)、濃口しょうゆ(1g)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(12g)、にんじん(6g)、えのきたけ(6g)、干しわかめ(0g)、あおなご(3g)、だし昆布(1g)、けずりぶし(2g)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(150g)、ミニ野菜スティック(1袋)、元氣カリボテミニ(1個)	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、ミニ野菜スティック、元氣カリボテミニ	511(462) 23.4(20.3) 16.9(16.0) 0.9(0.7)
10 金	菜飯、鮭の漬焼き(柚子)、金時豆の甘煮、大根汁	牛乳(0g)、アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(0袋)、米(50g)、こまつな(10g)、ちりめんじゃこ(3g)、ごま(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(15g)、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)、あおなご(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(7g)、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、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、ジョア、ひじきスティック、ねじりん棒	566(562) 28.7(27.7) 13.6(15.4) 1.8(1.4)
11 土	チャンポン麺、ツナじゃが	牛乳(0g)、おからスナック かぼちゃ味(0g)、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)、濃口しょうゆ(6g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、てんぷ(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、◎おからスナック かぼちゃ味、牛乳、かぼちゃポーロ、えびスナック	503(450) 22.8(19.6) 13.2(13.4) 1.2(0.9)
14 火	ごはん、卵焼き、ひじきの炒め煮、さつまいもの味噌汁、焼きのり(3~5歳)	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)、濃口しょうゆ(0g)、食塩(0g)、なたねサラダ油(1g)、芽ひじき(2g)、うすあげ(3g)、にんじん(5g)、こぼう(3g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりぶし(0g)、キャベツ(15g)、さつまいも(15g)、たまねぎ(10g)、にんじん(6g)、あおなご(3g)、けずりぶし(3g)、みそ(8g)、焼きのり小袋(1袋)、牛乳(150g)、ホットケーキ(25g)、スキムミルク(3g)、さとう(3g)、ごま(1g)、なたね油(4g)	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、おとし揚げ	581(517) 20.5(18.3) 19.2(17.9) 1.9(1.5)
15 水	ごはん、鮭の塩焼き、紅白煮、豆腐のみそ汁、ささみのりかけ	牛乳(0g)、1歳からのかっぱえびせん(0袋)、米(50g)、銀鮭(1切)、食塩(0g)、だいこん(30g)、きんとくにんじん(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)、ささみフレーク(10g)、しょうが(0g)、さとう(1g)、みりん(1g)、濃口しょうゆ(1g)、料理酒(1g)、牛乳(150g)、食パン(1枚)、無塩バター(4g)、あずき(7g)、さとう(10g)、食塩(0g)、みかん(1個)	◎牛乳、◎1歳からのかっぱえびせん、牛乳、倉トースト、みかん	639(597) 26.0(24.5) 19.3(19.0) 1.7(1.4)
16 木	ごはん、豚肉の焼肉風、豆腐のすまし汁、(幼)みかん缶	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(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)、あおなご(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)、濃口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(150g)、マリー(1袋)、星たべよ(1袋)	◎牛乳、◎ふわふわチップ、じゃがいも味、牛乳、マリー、星たべよ	533(480) 20.1(17.7) 15.5(15.2) 1.8(1.6)
17 金	ドッグパン、ホキのマヨ風味焼き、キャベツのソテー、コーンスープ	牛乳(0g)、アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(0袋)、ドッグパン 65g(1個)、ドッグパン(0個)、ホキ(1切)、食塩(0g)、こしょう(0g)、なたねサラダ油(0g)、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6g)、焼餅(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)、ショルダーベーコン(7g)、たまねぎ(20g)、北海道クリームコーン(30g)、コーン(5g)、にんじん(5g)、無塩バター(2g)、とりがらスープ(3g)、牛乳(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、牛乳(150g)、きな粉ウエハース(8g)、満月ボン 60g(10g)、りんご(40g)	◎牛乳、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、牛乳、きな粉ウエハース、満月ボン、りんご	568(490) 25.8(23.0) 21.4(19.8) 2.1(1.7)
18 土	和風スパゲティ、豆腐のみそ汁	牛乳(0g)、おからスナック かぼちゃ味(0g)、スパゲティ(50g)、ショルダーベーコン(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)、1歳からのサッポロポテト(1袋)	◎牛乳、◎おからスナック かぼちゃ味、牛乳、たべっこ子ペイペイおやさい(1袋)、1歳からのサッポロポテト	503(463) 21.1(18.7) 16.0(15.6) 2.5(2.1)

# 幼児食献立表

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
20月	ごはん、マーボー大根豆腐のすまし汁、(幼)パイ缶 30g	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(0g)、米(50g)、豚ミンチ肉(30g)、だいたいこん(30g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、あおねぎ(3g)、しょうが(0g)、にんにく(0g)、とりがらスープ(2g)、なたねサラダ油(2g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、みそ(4g)、ごま油(0g)、でんぷん(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、干しわかめ(0g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、食塩(0g)、淡口しょうゆ(2g)、牛乳(150g)、野菜チップス(10g)、なたね油(4g)、国産いよかんゼリー(1個)	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、野菜チップス、国産いよかんゼリー	520(490) 17.2(15.9) 19.2(18.7) 1.3(1.0)
21火	ごはん、鯖の照焼き、白菜の煮浸し、豚汁、(幼)ハイ！チーズ	牛乳(0g)、胚芽スティック(0g)、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)、糸かまぼこ(10g)、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)、けずりふし(0g)、豚もも肉(10g)、うすあげ(3g)、さつまいも(20g)、たまねぎ(15g)、しめじ(6g)、ごぼう(3g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、ショルダーベーコン(7g)、ながいも(40g)、白ねぎ(10g)、コーン(3g)、小麦粉(2g)、無塩バター(2g)、牛乳(20g)、とろけるチーズ(8g)、とりがらスープ(1g)、食塩(0g)、パン粉(1g)、こしょう(0g)	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、長芋グラタン	568(519) 28.2(25.9) 19.7(19.0) 2.0(1.6)
22水	ごはん、鶏肉の西京焼き、きんぴられんこん、かき卵汁	牛乳(0g)、1歳からのかっぱえびせん(0袋)、米(50g)、鶏もも肉(1個)、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)、こま(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)、けずりふし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(150g)、まあるいクラッカー(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、◎1歳からのかっぱえびせん、牛乳、まあるいクラッカー、とうもろこしでつくったパフスナック塩味、りんご	576(521) 31.1(28.0) 21.3(20.1) 1.4(1.1)
23木	ごはん、鯖のみぞれ煮、煮豆、じゃがいものみそ汁	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(0g)、米(50g)、さば(1切)、だいたいこん(20g)、しょうが(0g)、料理酒(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)、でんぷん(1g)、だいず(10g)、れんこん(3g)、にんじん(5g)、ごぼう(3g)、干ししいたけ(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、けずりふし(0g)、うすあげ(3g)、じゃがいも(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、こまつな(5g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、ミニ野菜スティック(1袋)、元気カリボテミニ(1個)	◎牛乳、◎ふわふわチップじゃがいも味、牛乳、ミニ野菜スティック、元気カリボテミニ	553(512) 24.1(22.5) 19.1(19.1) 1.8(1.5)
24金	ごはん、ピビンバ風炒め物、わかめスープ、(幼)焼きのり	牛乳(0g)、アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(0袋)、米(60g)、豚ミンチ肉(35g)、しょうが(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、ごま油(1g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(20g)、もやし(20g)、こま(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、木綿豆腐(20g)、干しわかめ(0g)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、えのきたけ(3g)、けずりふし(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、淡口しょうゆ(2g)、ごま油(0g)、牛乳(150g)、小麦粉(20g)、A-キッパガ- (1g)、にんじん(7g)、野菜生活 1L(5g)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、なたねサラダ油(3g)	◎牛乳、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、牛乳、人参蒸しパン	590(484) 21.7(17.7) 18.3(16.7) 1.0(0.8)
25土	チャンポン麺、ツナじゃが	牛乳(0g)、おからスナック かぼちゃ味(0g)、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)、けずりふし(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)、かぼちゃペースト(1袋)、えびスナック(1袋)	◎牛乳、◎おからスナック かぼちゃ味、牛乳、かぼちゃペースト、えびスナック	503(450) 22.8(19.6) 13.2(13.4) 1.2(0.9)
27月	ドッグパン、ボークケ、チャップ豆のクリームスープ、(幼)みかん缶 30g	牛乳(0g)、全粒粉クラッカー☆(0g)、ドッグパン 65g(1個)、ドッグパン(0個)、豚もも肉(35g)、たまねぎ(30g)、にんじん(10g)、しめじ(5g)、フロッキー(10g)、トトチャップ(4g)、がら(2g)、さとう(1g)、なたねサラダ油(1g)、ショルダーベーコン(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)、米(40g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(2g)、なたねサラダ油(1g)	◎牛乳、◎全粒粉クラッカー、牛乳、焼きおにぎり	634(556) 27.8(23.9) 18.3(17.7) 1.2(0.9)
28火	ごはん、筑前煮、白菜のみそ汁、じゃこの佃煮	牛乳(0g)、胚芽スティック(0g)、米(50g)、鶏もも肉(25g)、ごぼう(10g)、にんじん(10g)、板こんにやく(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)、けずりふし(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)、けずりふし(2g)、みそ(8g)、ちりめんじゃこ(6g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、こま(1g)、牛乳(150g)、元気水族館のなかまたち(1袋)、アンパンマンぶくっとコーン しお味(1袋)、ハイ！チーズ(1個)	◎牛乳、◎胚芽スティック、牛乳、元気水族館のなかまたち、アンパンマンのぶくっとコーン しお味、ハイ！チーズ	522(493) 21.8(19.8) 16.1(16.5) 2.6(2.2)
29水	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)、1歳からのかっぱえびせん(0袋)、米(35g)、もち米(10g)、焼豚(12g)、にんじん(5g)、干ししいたけ(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)、だいたいこん(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)、たまねぎ(20g)、にんじん(5g)、えのきたけ(6g)、ほうれんそう(6g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、牛乳(150g)、おトクキツ(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、◎1歳からのかっぱえびせん、牛乳、レモンケーキ	573(511) 28.0(25.7) 18.4(16.8) 2.4(2.0)
30木	ごはん、手羽中の煮物、チンゲンサイのおかか炒め、豆腐のすまし汁、(幼)型抜きチーズ	牛乳(0g)、ふわふわチップ じゃがいも味 20g(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(15g)、にんじん(5g)、花かつお(1g)、なたねサラダ油(0g)、濃口しょうゆ(1g)、食塩(0g)、木綿豆腐(20g)、さつまいも(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、牛乳(150g)、マリー(1袋)、聖たべよ(1袋)	◎牛乳、◎ふわふわチップじゃがいも味、牛乳、マリー、聖たべよ	557(521) 21.9(20.9) 18.6(19.0) 2.0(1.9)
31金	ごはん、ホキのみそマヨ風味焼き、キャベツのソテー、スープ煮	牛乳(0g)、アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 4連(0袋)、米(50g)、ホキ(1切)、みそ(4g)、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(6g)、みりん(1g)、さとう(1g)、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)、ウインナーソーセージ(0本)、じゃがいも(25g)、たまねぎ(15g)、しめじ(6g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(5g)、とりがらスープ(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、けずりふし(3g)、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、◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味、牛乳、麩のラスク、みかん	563(512) 23.3(21.6) 20.2(19.0) 1.5(1.3)