

# 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<br>(◎は1,2歳 10時おやつ)                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・塩分<br>( )は1・2歳              |
|---------|--|--|---|--|
| 01<br>土 | かやくうどん,大根のそぼろ煮                           | 牛乳(0g),元氣野菜入りソフトせん1g(0枚),干しうどん(55g),鶏もも肉(25g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(3g),淡口しょうゆ(4g),濃口しょうゆ(2g),みりん(2g),豚ミンチ肉(15g),だいこん(40g),にんじん(5g),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),でんぷん(1g),牛乳(150g),ミニ動物ビスケット(1袋),ぼたぼた焼き(1袋)   | ◎牛乳,◎元氣野菜入りソフトせん,牛乳,ミニ動物ビスケット,ぼたぼた焼き          | 539(496)<br>20.8(18.5)<br>14.7(14.1)<br>1.3(1.1) |
| 03<br>月 | 鮭のまぜ寿司,鶏の照焼き,添え野菜,いわしのつみれ汁,みかん,(幼)みかん 1個 | 牛乳(0g),畑のクラッカー(0g),米(45g),紅鮭フレーク(10g),ごま(1g),さとう(3g),米酢(5g),食塩(0g),鶏もも肉(1個),濃口しょうゆ(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),フロッコリー(30g),にんじん(15g),食塩(0g),いわしのすり身(10g),みそ(2g),しょうが(0g),料理酒(1g),あおねぎ(3g),でんぷん(1g),だいこん(15g),たまねぎ(10g),にんじん(5g),あおねぎ(3g),えのきたけ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(2g),淡口しょうゆ(2g),食塩(0g),みかん(1個),牛乳(150g),かぼちゃポーロ(1袋),ねじりん棒(7g),こま入り味付きいりこ(1袋)    | ◎牛乳,◎畑のクラッカー,牛乳,かぼちゃポーロ,ねじりん棒,こま入り味付きいりこ 3~5歳 | 567(544)<br>25.9(23.6)<br>18.7(19.2)<br>1.4(1.1) |
| 04<br>火 | ごはん,卵焼き,煮豆,ほうとう汁,焼きのり(3~5歳)              | 牛乳(0g),1歳からのサッポロポテト(0袋),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),牛乳(10g),れんこん(3g),にんじん(5g),ごぼう(3g),さとう(2g),濃口しょうゆ(2g),けずりぶし(0g),干しうどん(5g),さといも(15g),はくさい(15g),たまねぎ(8g),にんじん(6g),しめじ(6g),干しわかめ(0g),けずりぶし(2g),みそ(8g),焼きのり小袋(1袋),牛乳(150g),さつまいも(60g),食塩(0g),いよかん(0個)  | ◎牛乳,◎1歳からのサッポロポテト,牛乳,いよかん                     | 547(483)<br>21.4(18.2)<br>14.2(12.9)<br>1.8(1.5) |
| 05<br>水 | ごはん,豚肉のうま煮,麩のみそ汁,(幼)焼きのり                 | 牛乳(0g),ふわふわチップ にんじん味(0g),米(60g),鶏もも肉(30g),たまねぎ(40g),にんじん(10g),あおねぎ(5g),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),おとゆ(1g),うすあげ(3g),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),食パン(1枚),ショルダーベーコン(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,◎ふわふわチップ,牛乳,ベーコン,ポテトトースト                  | 615(513)<br>25.4(21.3)<br>18.2(16.7)<br>2.2(2.1) |
| 06<br>木 | ごはん,煮魚,白菜の煮浸し,豚汁                         | 牛乳(0g),花花せんべい(0g),米(50g),さば(1切),しょうが(0g),料理酒(1g),さとう(2g),濃口しょうゆ(3g),みりん(1g),ちくわ(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),鶏もも肉(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),けずりぶし(3g),みそ(8g),牛乳(150g),たべっ子パイビーおやさい(1袋),えびスナック(1袋)   | ◎牛乳,◎花花せんべい,牛乳,たべっ子パイビーおやさい,えびスナック            | 572(542)<br>23.9(22.8)<br>19.7(19.5)<br>1.7(1.5) |
| 07<br>金 | ごはん,キーマカレー,ピーマンソテー,(幼)パイン缶 30g           | 牛乳(0g),むらさきいものおせんべい(0g),米(60g),豚ミンチ肉(30g),にんにく(1g),しょうが(1g),たまねぎ(40g),にんじん(20g),トマト缶(20g),だいすい(10g),なたねサラダ油(1g),とりがらスープ(2g),カレー粉(3g),コクと旨みのまろやかカレー(7g),トマトチャップ(8g),食塩(0g),こしょう(0g),焼豚(6g),ピーマン(7g),ほうれんそう(12g),キャベツ(20g),にんじん(6g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),アシドミルクプラス110(1本),まあるいクラッカーミニ17g×5連(1袋),きなこ餅(2枚)  | ◎牛乳,◎むらさきいものおせんべい,アシドミルクプラス,まあるいクラッカーミニ,きなこ餅  | 649(619)<br>36.3(35.5)<br>17.8(18.4)<br>2.0(1.7) |
| 08<br>土 | ミートスパゲティ,豆腐のすまし汁                         | 牛乳(0g),元氣野菜入りソフトせん1g(0枚),スパゲティ(50g),豚ミンチ肉(30g),たまねぎ(50g),にんじん(7g),なたねサラダ油(1g),トマトピューレ(デルタ) (20g),トマトチャップ(10g),オリーブオイル(2g),さとう(2g),食塩(0g),こしょう(0g),木綿豆腐(20g),じゃがいも(15g),にんじん(5g),チンゲンサイ(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),元氣水族館のなかもたち(1袋),ソフトせんべい塩味(1袋)   | ◎牛乳,◎元氣野菜入りソフトせん,牛乳,元氣水族館のなかもたち,ソフトせんべい塩味     | 516(466)<br>21.1(18.6)<br>17.9(16.7)<br>0.4(0.3) |
| 10<br>月 | ごはん,中華豆腐,春雨スープ                           | 牛乳(0g),畑のクラッカー(0g),米(60g),鶏もも肉(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),小麦粉(25g),A-1(1g),さとう(7g),スキムミルク(3g),ダイスチーズ(10g),ほうれんそう(3g),なたねサラダ油(3g)                                  | ◎牛乳,◎畑のクラッカー,牛乳,ほうれん草,蒸しパン                    | 623(524)<br>26.7(22.7)<br>17.5(16.7)<br>1.0(0.8) |
| 12<br>水 | うずまきパン,ビーフシチュー,和風スパゲティ,(幼)みかん缶 30g       | 牛乳(0g),ふわふわチップ にんじん味(0g),うずまきパン(1個),うずまきパン(0個),牛もも肉(30g),じゃがいも(20g),たまねぎ(40g),にんじん(10g),マッシュルーム(10g),無塩バター(4g),小麦粉(5g),生クリーム(2g),とりがらスープ(3g),トマトピューレ(デルタ) (7g),トマトピューレ(10g),オリーブオイル(7g),赤ワイン(1g),さとう(1g),食塩(0g),こしょう(0g),スパゲティ(20g),ショルダーベーコン(7g),たまねぎ(15g),キャベツ(10g),にんじん(5g),コーン(5g),なたねサラダ油(2g),食塩(0g),こしょう(0g),濃口しょうゆ(3g),牛乳(150g),エスコイン(10g),満月ボン 60g(10g),りんご(40g) | ◎牛乳,◎ふわふわチップ,牛乳,りんご                           | 663(554)<br>24.8(20.9)<br>23.6(20.7)<br>1.8(1.4) |
| 13<br>木 | ごはん,関東煮,白菜のみそ汁,じゃこの佃煮                    | 牛乳(0g),花花せんべい(0g),米(50g),鶏もも肉(20g),厚揚げ(20g),板こんにやく(10g),だいこん(20g),じゃがいも(30g),にんじん(15g),さやいんげん(3g),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(15g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),けずりぶし(3g),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),ごま(1g),牛乳(150g),元氣恐竜ものがたり(1袋),アンパンマンぶくっとコーンしお味(1袋)  | ◎牛乳,◎花花せんべい,牛乳,元氣恐竜ものがたり,アンパンマンぶくっとコーンしお味     | 507(469)<br>21.0(18.6)<br>14.6(13.8)<br>2.2(2.0) |
| 14<br>金 | ごはん,揚げ魚のレモン風味,キャベツのソテー,かぶのスープ            | 牛乳(0g),むらさきいものおせんべい(0g),米(50g),ホキ(1切),しょうが(1g),濃口しょうゆ(1g),料理酒(1g),でんぷん(5g),なたね油(5g),レモン果汁(3g),濃口しょうゆ(2g),さとう(2g),キャベツ(25g),チンゲンサイ(10g),にんじん(7g),しめじ(5g),なたねサラダ油(1g),食塩(0g),こしょう(0g),ショルダーベーコン(7g),だいこん(15g),かぶ(15g),かぶ・葉(5g),たまねぎ(10g),にんじん(6g),とりがらスープ(3g),食塩(0g),こしょう(0g),淡口しょうゆ(1g),牛乳(150g),おたけキミカス(25g),ココア(1g),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,◎むらさきいものおせんべい,牛乳,ココア,ケーキ                  | 576(497)<br>22.1(20.4)<br>18.2(16.3)<br>1.3(1.1) |
| 15<br>土 | かやくうどん,大根のそぼろ煮                           | 牛乳(0g),元氣野菜入りソフトせん1g(0枚),干しうどん(55g),鶏もも肉(25g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),干しわかめ(0g),あおねぎ(3g),だし昆布(1g),けずりぶし(3g),淡口しょうゆ(4g),濃口しょうゆ(2g),みりん(2g),豚ミンチ肉(15g),だいこん(40g),にんじん(5g),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),でんぷん(1g),牛乳(150g),ミニ動物ビスケット(1袋),ぼたぼた焼き(1袋)   | ◎牛乳,◎元氣野菜入りソフトせん,牛乳,ミニ動物ビスケット,ぼたぼた焼き          | 539(496)<br>20.8(18.5)<br>14.7(14.1)<br>1.3(1.1) |

# 幼児食献立表

| 日付  | 献立名                                      | 材料名  | おやつ<br>(◎は1.2歳 10時おやつ)                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・塩分<br>( )は1・2歳              |
|-----|--|--|---|--|
| 17月 | ごはん、肉じゃが、豆腐のみそ汁、ひじきのふりかけ                 | 牛乳(0g)、/畑のクラッカー(0g)、/米(50g)、/豚もも肉(30g)、じゃがいも(40g)、たまねぎ(30g)、にんじん(12g)、糸こんにゃく(10g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(4g)、/木綿豆腐(20g)、たまねぎ(15g)、チンゲンサイ(10g)、にんじん(6g)、しめじ(6g)、あおねぎ(3g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、/芽ひじき(1g)、こま(0g)、花かつお(1g)、濃口しょうゆ(1g)、さとう(1g)、みりん(0g)、/牛乳(150g)、/小麦粉(13g)、きなこ(2g)、くろこま(1g)、さとう(6g)、なたねサラダ油(6g)、食塩(0g)、/みかん(1個)。  | ◎牛乳、◎畑のクラッカー、牛乳、ちんすこう、みかん                         | 604(544)<br>22.3(19.8)<br>18.9(17.9)<br>1.9(1.5) |
| 18火 | 牛ごぼうごはん、ほっけの塩焼き、うの花炒り煮、じゃがいものみそ汁         | 牛乳(0g)、/1歳からのサッポロポテト(0袋)、/米(45g)、牛もも肉(15g)、ごぼう(3g)、にんじん(3g)、食塩(0g)、淡口しょうゆ(2g)、料理酒(2g)、みりん(4g)、だし昆布(0g)、なたねサラダ油(0g)、/ほっけ(1切)、食塩(0g)、/乾燥おから(3g)、つきこんにゃく(3g)、にんじん(3g)、干しいたけ(0g)、あおねぎ(2g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(1g)、淡口しょうゆ(2g)、みりん(1g)、けずりふし(0g)、/うすあげ(3g)、じゃがいも(25g)、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)、/さつまいも(60g)、りんご(30g)、無塩バター(1g)、さとう(5g)。   | ◎牛乳、◎1歳からのサッポロポテト、牛乳、さつまいも、りんごの甘煮                 | 549(492)<br>23.6(22.1)<br>14.9(13.9)<br>1.5(1.3) |
| 19水 | ごはん、鶏肉のすき焼き風煮、かき卵汁、(幼)ハイ! チーズ            | 牛乳(0g)、/ふわふわチップ にんじん味(0g)、/米(50g)、/鶏もも肉(25g)、つきこんにゃく(10g)、木綿豆腐(20g)、はくさい(40g)、たまねぎ(20g)、白ねぎ(5g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(4g)、みりん(1g)、料理酒(1g)、/たまご(15g)、なかいも(15g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、えのきたけ(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)、/シヨアプレーン(1本)、/たべっ子どうぶつバター味(1袋)、/元気しおボンせん(1袋)、/ハイ! チーズ(1個)。   | ◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、シヨア、たべっ子動物バター味、元気しおボンせん、ハイ! チーズ | 537(537)<br>22.4(22.2)<br>13.9(16.0)<br>1.4(1.2) |
| 20木 | ごはん、鯖のカレー煮、じゃがベーコン、大根のみそ汁                | 牛乳(0g)、/花花せんべい(0g)、/米(50g)、/さば(1切)、料理酒(0g)、さとう(2g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)、純カレー粉(0g)、/じゃがいも(40g)、たまねぎ(10g)、シヨルターベーコン(5g)、にんじん(5g)、なたねサラダ油(1g)、食塩(0g)、/うすあげ(3g)、たいこん(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、白ねぎ(5g)、干しわかめ(0g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/たべっ子バイビーおやさい(1袋)、/えびスナック(1袋)。   | ◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、たべっ子バイビーおやさい、えびスナック                | 563(535)<br>22.5(21.6)<br>19.8(19.6)<br>1.9(1.7) |
| 21金 | ごはん、チャンプルー、すまし汁、焼きのり(3~5歳)               | 牛乳(0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/米(50g)、/木綿豆腐(50g)、豚もも肉(20g)、たまねぎ(30g)、チンゲンサイ(10g)、にんじん(10g)、なたねサラダ油(1g)、さとう(2g)、淡口しょうゆ(2g)、料理酒(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/うすあげ(3g)、たまねぎ(20g)、にんじん(10g)、あおねぎ(5g)、えのきたけ(3g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳(150g)、/米(25g)、もち米(15g)、みそ(3g)、さとう(2g)、みりん(1g)、なたねサラダ油(2g)。  | ◎牛乳、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、五平餅                          | 577(486)<br>21.1(17.8)<br>15.6(13.8)<br>0.7(0.6) |
| 22土 | ミートスパゲティ、豆腐のすまし汁                         | 牛乳(0g)、/元気野菜入りソフトせん1g(0枚)、/スパゲティ(50g)、豚ミンチ肉(30g)、たまねぎ(50g)、にんじん(7g)、なたねサラダ油(1g)、トマトピューレ(デルタ) (20g)、トマトチップ(10g)、リキンス(2g)、さとう(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/木綿豆腐(20g)、じゃがいも(15g)、にんじん(5g)、チンゲンサイ(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)、/元気水族館のなかまたち(1袋)、/ソフトせんべい塩味(1袋)。  | ◎牛乳、◎元気野菜入りソフトせん、牛乳、元気水族館のなかまたち、ソフトせんべい塩味         | 516(466)<br>21.1(18.6)<br>17.9(16.7)<br>0.4(0.3) |
| 25火 | ごはん、マーボー豆腐、わかめスープ、(幼)パイン缶30g             | 牛乳(0g)、/1歳からのサッポロポテト(0袋)、/米(60g)、/木綿豆腐(55g)、豚ミンチ肉(20g)、たまねぎ(15g)、にんじん(5g)、あおねぎ(3g)、干しいたけ(1g)、しょうが(0g)、にんにく(0g)、とりからスープ(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)、でんぶん(2g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、/糸かまぼこ(10g)、干しわかめ(0g)、たまねぎ(20g)、にんじん(6g)、えのきたけ(6g)、とりからスープ(3g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、淡口しょうゆ(1g)、/牛乳(150g)、/小麦粉(25g)、A-1(1g)、/グァル(1g)、さとう(7g)、スキムミルク(3g)、レモン果汁(6g)、なたねサラダ油(3g)。   | ◎牛乳、◎1歳からのサッポロポテト、牛乳、レモン蒸しパン                      | 618(510)<br>23.9(20.1)<br>18.7(16.5)<br>1.4(1.2) |
| 26水 | パーカーパン、ホキのムニエル、洋風ひじき、豆のクリームスープ           | 牛乳(0g)、/ふわふわチップ にんじん味(0g)、/パーカーパン(1個)、パーカーパン(0個)、/ホキ(1切)、食塩(0g)、こしょう(0g)、小麦粉(4g)、無塩バター(2g)、/芽ひじき(2g)、にんじん(7g)、ピーマン(3g)、コーン(5g)、にんにく(0g)、オリーブ油(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、/シヨルターベーコン(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)、とりからスープ(4g)、牛乳(20g)、スキムミルク(3g)、生クリーム(2g)、/牛乳(150g)、/米粉(15g)、でんぶん(6g)、水(30g)、にんじん(10g)、にら(5g)、納豆(5g)、濃口しょうゆ(1g)、ごま油(1g)、濃口しょうゆ(3g)、米酢(1g)、さとう(1g)、/みかん(1個)。 | ◎牛乳、◎ふわふわチップにんじん味、牛乳、米粉のチヂミ、みかん                   | 595(515)<br>27.2(24.2)<br>17.0(15.5)<br>2.0(1.6) |
| 27木 | わかめごはん、お好みあげ、豆腐のすまし汁、焼きのり(3~5歳)          | 牛乳(0g)、/花花せんべい(0g)、/米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、/さくらえび(20g)、キャベツ(30g)、あおねぎ(7g)、たまご(5g)、こま(1g)、小麦粉(10g)、でんぶん(6g)、食塩(0g)、なたね油(5g)、トンカツソース(4g)、/木綿豆腐(20g)、にんじん(10g)、たまねぎ(10g)、こまつな(5g)、干しわかめ(0g)、淡口しょうゆ(2g)、食塩(0g)、だし昆布(1g)、けずりふし(2g)、/焼きのり小袋(1袋)、/牛乳(150g)、/元気恐竜ものがたり(1袋)、/アンパンマンぶくっとコーンしお味(1袋)。  | ◎牛乳、◎花花せんべい、牛乳、元気恐竜ものがたり、アンパンマンぶくっとコーンしお味         | 535(492)<br>17.8(16.2)<br>16.9(15.7)<br>1.8(1.6) |
| 28金 | ごはん、鱈のバター醤油焼き、白菜の炒め煮、さつまいものみそ汁、(幼)型抜きチーズ | 牛乳(0g)、/むらさきいものおせんべい(0g)、/米(50g)、/とろあじ(1切)、料理酒(0g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、濃口しょうゆ(1g)、無塩バター(2g)、/はくさい(35g)、にんじん(10g)、うすあげ(3g)、なたねサラダ油(0g)、さとう(1g)、濃口しょうゆ(2g)、/さつまいも(20g)、たまねぎ(15g)、こまつな(6g)、にんじん(5g)、しめじ(5g)、けずりふし(3g)、みそ(8g)、/牛乳(150g)、/エースコイン(10g)、/満月ボン 60g(10g)、/りんご(40g)。   | ◎牛乳、◎むらさきいものおせんべい、牛乳、エースコイン、満月ボン、りんご              | 531(466)<br>20.7(19.5)<br>15.3(14.6)<br>1.9(1.6) |