

献立表

日付	献立	材 料 名				(○は午後おやつ)	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	ごはん ビーフンチャンボン キャベツのおかか和え	米、ビーフン、油、砂糖	○牛乳、豚肉、ちくわ ※卵なし、粉花鰹	キャベツ、にんじん、はくさい、もやし 	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ばりんこのり塩味(1袋)	
04 火	ごはん 白身魚の味噌焼き もやしと人参のお浸し 揚げと野菜のすまし汁	米、○砂糖、○片栗粉、砂糖	○牛乳、○成分無調整豆乳、白身魚(1切れ50g)、薄揚げ、○きな粉、赤みそ、煮干し	もやし、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、ごま(乾)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、豆乳あべかわ、ソフトせんべい(1個)	
05 水	ごはん 南瓜のあんかけ 味噌汁	○じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油 	○牛乳、合挽ミンチ、白みそ、赤みそ、煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、三度豆、わかめ	しょうゆ、○食塩、○顆粒コンソメ	牛乳120、粉ふき芋(コンソメ)、減塩ハッピーターン(1個)	
06 木	ごはん 鶏の桑焼き ごま和え 豆腐のすまし汁	米、○米粉、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、木綿豆腐、○成分無調整豆乳、○豚ひき肉、煮干し、チリメン 	キャベツ、きゅうり、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、青ねぎ、すりごま、わかめ	しょうゆ、○ケチャップ、酢、酒、○ウスターソース、○カレー粉、食塩、○食塩	牛乳120、カレー蒸しパン、きなこ餅	
07 金	ごはん 酢豚 中華スープ	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(薄切り肉)	たまねぎ、○りんご(1/6個)、にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、ピーマン、干しいたけ、しょうが、わかめ 	しょうゆ、酢、顆粒コンソメ	牛乳120、りんご、えびちび	
08 土	ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め 豆腐の味噌汁	米、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ピーマン、青ねぎ	しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳120、みかん缶、さっぱり塩味(1個)	
10 月	ごはん ハヤシ ツナサラダ	米、じゃがいも、片栗粉、油 	○牛乳、牛肉、ツナ缶・油なし 	○りんご(1/6個)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり 	S&Bアレルギーフリーハヤシブレイク、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳120、りんご、ぼたぼた焼き	
11 火	肉みそ(井) けんちん汁	米、○米粉、じゃがいも、○サラダ油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○成分無調整豆乳、赤みそ、薄揚げ、煮干し	たまねぎ、○かぼちゃ、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、ごぼう、にんじん、青ねぎ、○レモン、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、マドレーヌ、元気あまからせん(1袋)	
12 水	ごはん 五目大豆煮 さつまいもの味噌汁	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し、○イリコ 	○バナナ(1/3本)、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、青ねぎ、干しいたけ 	しょうゆ、○酒	牛乳120、いりこ、バナナ、揚げせんべい(1個)	
13 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ きのこスープ	米、○米粉、○上新粉、○砂糖、フレンチドレッシング(白)※卵抜き、○油、○粉糖	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、○かぼちゃ、マーマレード、青ねぎ	しょうゆ、顆粒コンソメ、酒、食塩	牛乳120、豆腐ドーナッツ、ミニぼん こざかな(1枚)	
14 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜のお浸し 玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖 	○牛乳、ちくわ ※卵なし(1+1/2本)、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん(1個)、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、あおのり	しょうゆ	牛乳120、みかん、はとむぎおこし	
15 土	ごはん ビーフンチャンボン キャベツのおかか和え	米、ビーフン、油、砂糖	○牛乳、豚肉、ちくわ ※卵なし、粉花鰹 	キャベツ、にんじん、はくさい、もやし	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ばりんこのり塩味(1袋)	
17 月	ごはん カレーミート 伴三糸	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、だいず(国産 黄大豆ゆで)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく 	カレールウ ※S&Bアレルギーフリー、酢、しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、米粉のカップケーキ(イチゴ)、新潟仕込み(1個)	
18 火 ☆	ごはん 白身魚の味噌焼き もやしと人参のお浸し 揚げと野菜のすまし汁	米、○砂糖、○片栗粉、砂糖	○牛乳、○成分無調整豆乳、白身魚(1切れ50g)、薄揚げ、○きな粉、赤みそ、煮干し 	もやし、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、ごま(乾)	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、豆乳あべかわ、ソフトせんべい(1個)	



寝屋川市こども部保育課

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
19 水	ごはん 南瓜のあんかけ 味噌汁	○じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油 	○牛乳、合挽ミンチ、白みそ、赤みそ、煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、三度豆、○こんぶ(おやつ用)、わかめ 	しょうゆ、○食塩、○顆粒コンソメ 	牛乳120、こんぶ、粉ふき芋(コンソメ)、減塩ハッピーターン(1個)
20 木	ビビンバ キャベツの磯辺和え 豆腐と玉ねぎのスープ	米、○上新粉、○砂糖、○油、砂糖、○コーンスターチ、油、ごま油 	○牛乳、木綿豆腐、牛肉、○成分無調整豆乳、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ぜんまい(生)、ピーマン、青ねぎ、ごま(乾)、きざみのり	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、マーブルケーキ、きなこ餅
21 金	ごはん 酢豚 中華スープ	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉(薄切り肉)	たまねぎ、○りんご(1/6個)、にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、ピーマン、干しいたけ、しょうが、わかめ 	しょうゆ、酢、顆粒コンソメ	牛乳120、りんご、えびちび
22 土	ごはん 鶏肉のカレー野菜炒め 豆腐の味噌汁	米、油 	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん缶、キャベツ、たまねぎ、もやし、はくさい、にんじん、ピーマン、青ねぎ 	しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳120、みかん缶、さっぱり塩味(1個)
25 火	肉みそ(井) けんちん汁	米、○米粉、じゃがいも、○サラダ油、○砂糖、砂糖、油 	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、○成分無調整豆乳、赤みそ、薄揚げ、煮干し	たまねぎ、○かぼちゃ、しめじ、赤ピーマン、ピーマン、ごぼう、にんじん、青ねぎ、○レモン、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、マドレーヌ、元気あまからせん(1袋)
26 水	ごはん 五目大豆煮 さつまいもの味噌汁	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、だいず(国産 黄大豆ゆで)、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し、○イリコ 	○バナナ(1/3本)、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ごぼう、青ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、○酒	牛乳120、いりこ、バナナ、揚げせんべい(1個)
27 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ きのこスープ	米、○米粉、○上新粉、○砂糖、フレンチドレッシング(白)※卵抜き、○油、○粉糖	○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚60g)、○木綿豆腐 	キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、○かぼちゃ、マーマレード、青ねぎ	しょうゆ、顆粒コンソメ、酒、食塩	牛乳120、豆腐ドーナッツ、ミニぼん こざかな(1枚)
28 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜のお浸し 玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖 	○牛乳、ちくわ ※卵なし(1+1/2本)、白みそ、赤みそ、煮干し	○みかん(1個)、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、あおのり 	しょうゆ	牛乳120、みかん、はとむぎおこし
29 土	ごはん ビーフンチャンボン キャベツのおかか和え	米、ビーフン、油、砂糖	○牛乳、豚肉、ちくわ ※卵なし、粉花鰹 	キャベツ、にんじん、はくさい、もやし	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼリー、ばりんこのり塩味(1袋)

3歳以上児	エネルギー	570kcal
	たんぱく質	22.6g
	脂質	16.6g
	カルシウム	264mg
	鉄	2.6mg
3歳未満児	エネルギー	520kcal
	たんぱく質	21.9g
	脂質	17.9g
	カルシウム	343mg
	鉄	2.0mg

※献立は、その日の都合により変更することがあります。
※☆行事食