



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
1 火	ごはん ホキのチーズ入りパン粉焼き ほうれん草のソテー 豆のクリームスープ	米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、白ワイン(1)、パン粉(2)、粉チーズ(1)、なたねサラダ油(0.5)、無塩バター(4)／ほうれん草(15)、キャベツ(20)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／ショルダーベーコン(7)、白いんげん豆ペースト(30)、たまねぎ(35)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、しめじ(6)、グリーンピース(3)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、とりがらスープ(4)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(2)／ホックキック(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(8)、梨(10)、レモン果汁(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 梨のケーキ	650(575) 27.2(25.0) 18.9(17.9) 1.2(1.0)
2 水	ごはん ゴーヤのかき揚げ 豆腐のすまし汁 焼きのり	米(50g)／ツナ(10)、蒸し挽き割り大豆(10)、さつまいも(25)、たまねぎ(10)、コーン(6)、にがうり・ゴーヤ(3)、ごま(1)、たまご(5)、小麦粉(6)、でんぷん(4)、食塩(0.1)、なたね油(6)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.2)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)	◎牛乳 ◎たべっ子ベイビー アシドミルクプラス ミニ野菜スティック 元気ソースせん	528(511) 16.1(16.3) 11.7(13.1) 0.6(0.5)
3 木	ごはん 鯖の照焼き 冬瓜の煮物 じゃがいものみそ汁	米(50g)／さわら(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／とうがら(25)、豚ミンチ肉(10)、にんじん(5)、えだまめ(3)、でんぷん(0.5)、みりん(1.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)／じゃがいも(20)、うすあげ(3)、たまねぎ(10)、ごま(5)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳、マンナ ミニえびまるせん(3~5歳) 元気野菜入りソフトせん (1~2歳)	541(491) 21.6(21.0) 16.7(16.3) 1.7(1.2)
4 金	ごはん 鶏肉のカレー煮 卵とトマトのスープ	米(50g)／鶏もも皮なし(30)、たまねぎ(30)、じゃがいも(40)、にんじん(12)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、純カレー粉(0.1)／たまご(15)、たまねぎ(20)、トマト(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(7)、とりがらスープ(3)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／ホックキック(25)、さとう(3)、無塩バター(5)、無糖ヨーグルト(6)／りんご(30)、さとう(4)、レモン果汁(2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 スコーン りんごジャム	587(535) 20.3(18.7) 14.7(15.1) 1.2(1.0)
5 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g)、焼豚(15)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、かつソース(3)、食塩(0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 源氏パイ 真昆布おかき	561(524) 19.9(17.4) 19.7(19.8) 2.1(1.6)
7 月	ごはん ハッシュドビーフ じゃがベーコン	米(50g)／牛もも肉(25)、たまねぎ(40)、にんじん(5)、マッシュルーム(10)、グリーンピース(3)、無塩バター(4)、ばいせん小麦粉(4)、生クリーム(1.5)、とりがらスープ(3)、トマト缶(20)、かつソース(3)、トマトソース缶(5)、トマトチャップ(5)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう／じゃがいも(50)、たまねぎ(10)、ショルダーベーコン(5)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 ココナッツサブレ ロングサラダ	579(534) 18.0(16.8) 18.9(20.8) 0.7(0.6)
8 火	ごはん ジャージャン豆腐 麩のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(20)、冷凍厚揚げ(25)、キャベツ(25)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、干しいたけ(0.5)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(1)、しょうが(0.5)、みそ(3)、とりがらスープ(2)、さとう(0.5)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(2)、でんぷん(1)、ごま油(0.3)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(13)、きなこ(2)、くろごま(0.7)、さとう(6)、なたねサラダ油(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ちんすこう 冷凍みかん	575(516) 19.7(17.8) 19.3(18.1) 1.1(0.9)
9 水	ごはん ほっけの塩焼き 煮豆 豚汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／大豆(20)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、さつまいも(15)、板こんにゃく(5)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／じゃがいも(60)、あおねぎ(3)、でんぷん(6)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(5)、花かつお(1)	◎牛乳 ◎たべっ子ベイビー 牛乳 お好み風芋もち	550(509) 25.8(24.6) 14.6(14.9) 2.1(1.7)
10 木	ごはん ハンバーグ スパゲティソテー 卵とコーンのスープ	米(50g)／ポーク、チキンハンバーグ(60)、なたねサラダ油(0.5)／スパゲティ(10)、なす(15)、たまねぎ(10)、スッキニー(5)、なたねサラダ油(1)、トマトチャップ(5)、かつソース(1)、さとう(0.3)、とりがらスープ(1)、食塩(0.1)、こしょう／たまご(15)、たまねぎ(15)、北海道クリームコーン(30)、にんじん(5)、ほうれん草(8)、えのきたけ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリボテミニ	621(608) 23.8(23.4) 17.8(19.7) 1.2(1.1)
11 金	わかめごはん 秋鮭の西京焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	米(50g)、炊き込みわかめ(2)／秋鮭(40)、白みそ(4)、さとう(1)、みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(1)／ごぼう(15)、にんじん(5)、れんこん(6)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1)／木綿豆腐(15)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 メロンパン	614(606) 27.0(27.2) 18.3(19.8) 1.9(1.5)
12 土	かやくうどん ツナじゃが	干しうどん(55g)、鶏もも肉(30)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、うすあげ(5)、干しわかめ(0.3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／ツナ缶(15)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっ子動物ビスケット こぶ柿	540(513) 23.1(20.9) 13.9(14.8) 1.8(1.5)
14 月	ごはん 五目炒め じゃがいものみそ汁	米(50g)／豚もも肉(15)、むきえび(10)、むらさきいか(10)、たまねぎ(20)、キャベツ(25)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.3)、こしょう、濃口しょうゆ(1.5)、とりがらスープ(2)、でんぷん(1.5)／じゃがいも(20)、干しわかめ(0.2)、うすあげ(3)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ホックキック(25)、乾燥おから(2)、豆乳(8)、さとう(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 おからドーナツ	569(514) 20.8(18.9) 16.4(18.4) 2.0(1.6)
15 火	さつまいもご飯 カレイの照焼き 切干大根の炒め煮 糸かまぼこのすまし汁	米(45g)、さつまいも(20)、食塩(0.2)、料理酒(1)／カラスガレイ(40)、濃口しょうゆ(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぷん(1)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(5)、うすあげ(3)、干しいたけ(0.2)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／糸かまぼこ(10)、ながいも(12)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、チンゲンサイ(10)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ミレービスケット 全粒粉クラッカー お月見ゼリー	537(490) 20.1(19.5) 13.1(13.3) 1.4(1.2)

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
16 水	うずまきパン 鶏の竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 冬瓜のスープ	うずまきパン(1個)／鶏もも皮なし(45g)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、みりん(1)、濃口しょうゆ(2)、でんぷん(5)、なたね油(5)／キャベツ(25)、にんじん(5)、きゅうり(5)、なたねサラダ油(0.2)、米酢(2)、さとう(1)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(0.5)／木綿豆腐(15)、とうがん(20)、にんじん(5)、たまねぎ(5)、チンゲンサイ(7)、とりがらスープ(3)、淡口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、でんぷん(1)	◎牛乳 ◎たべっ子ベイビー牛乳 胚芽スティック サラダかきもち 梨	533(478) 22.4(20.6) 19.6(18.5) 1.2(1.0)
17 木	ごはん 鱈のパン粉焼き かぼちゃの甘煮 豆のクリームスープ	米(50g)／とろあじ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、パン粉(2)、純カレー粉(0.1)、なたねサラダ油(0.5)、無塩バター(4)／かぼちゃ(30)、にんじん(5)、さとう(1)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7)、白いんげん豆ペースト(30)、たまねぎ(35)、にんじん(5)、しめじ(6)、グリーンピース(3)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、とりがらスープ(4)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳、マンナ ミニえびまるせん(3~5歳) 元気野菜入りソフトせん(1~2歳)	636(567) 25.1(23.8) 20.5(19.4) 1.2(0.8)
18 金	ごはん ハム入り卵焼き ひじきとピーマンの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／たまご(35)、ロースハム(10)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.2)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(10)、なす(10)、にんじん(5)、こまつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／小麦粉(25)、A-キッパカ(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、ダイスチーズ(10)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 チーズ蒸しパン	615(555) 24.1(21.7) 20.5(19.7) 2.0(1.6)
19 土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g)、焼豚(15)、キャベツ(30)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、かつソース(3)、食塩(0.1)、こしょう／木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 源氏パイ 真昆布おかき	561(524) 19.9(17.4) 19.7(19.8) 2.1(1.6)
23 水	ごはん すき焼き風煮 麩のみそ汁 焼きのり	米(50g)／牛もも肉(25)、系こんにゃく(10)、木綿豆腐(20)、はくさい(40)、たまねぎ(20)、白ねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、チンゲンサイ(6)、えのきたけ(6)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／さつまいも(45)、さとう(3)、無塩バター(2)、スキムミルク(3)、グラニュー糖(1)	◎牛乳 ◎たべっ子ベイビー牛乳 スイートポテト 冷凍みかん	555(515) 19.1(17.8) 14.7(14.6) 1.6(1.3)
24 木	ごはん 鮭のノルウェー風 キャベツのソテー かき卵汁	米(50g)／秋鮭 角切り(50)、しょうが(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、でんぷん(10)、なたね油(4)、トマトチップ(4)、かつソース(2)、さとう(1)／キャベツ(30)、こまつな(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／たまご(15)、ながいも(12)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、ほうれんそう(7)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 ミニ動物ビスケット 元気カリボテミニ	593(570) 24.2(23.0) 17.5(18.6) 0.8(0.6)
25 金	ごはん 鶏のごま味噌焼き 春雨の炒め物 芋汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、みそ(3)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／春雨(5)、焼豚(7)、キャベツ(20)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ピーマン(5)、ごま油(1)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(15)、さつまいも(15)、たまねぎ(10)、ごぼう(6)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／くり(2個)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳、茹で栗 ココナッツサブレ ごぼうスナック	616(574) 21.6(21.2) 18.8(20.2) 1.1(0.9)
26 土	かやくうどん ツナじゃが	干しうどん(55g)、鶏もも肉(30)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、うすあげ(5)、干しわかめ(0.3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／ツナ缶(15)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 たべっ子動物ビスケット こぶ柿	540(513) 23.1(20.9) 13.9(14.8) 1.8(1.5)
28 月	ごはん 五目炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)／豚もも肉(15)、むぎえび(10)、むらさきいか(10)、たまねぎ(20)、キャベツ(25)、にんじん(5)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.3)、こしょう、濃口しょうゆ(1.5)、とりがらスープ(2)、でんぷん(1.5)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.2)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／食パン(0.5枚)、りんご(30)、さとう(7)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 りんごのトースト	591(552) 21.5(20.1) 16.8(19.0) 2.1(1.7)
29 火	ごはん 関東煮 麩のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(25)、だいこん(30)、厚揚げ(12)、板こんにゃく(10)、にんじん(10)、じゃがいも(30)、ちくわ(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(1)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、えのきたけ(5)、にんじん(5)、こまつな(6)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ツナ(10)、ごま(0.5)、さとう(0.5)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.3)、料理酒(0.5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップじゃがいも味 ジョア、元気二色あられ ミニ野菜スティック 型抜きチーズ	530(523) 25.1(24.5) 9.6(11.9) 1.9(1.6)
30 水	パーカーパン 太刀魚のムニエル ほうれん草のソテー コーンスープ	パーカーパン(1個)／たちうお(40g)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)／ほうれんそう(15)、キャベツ(20)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(20)、北海道クリームコーン(30)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう／小麦粉(25)、A-キッパカ(0.5)、さとう(7)、スキムミルク(3)、南瓜ペースト(10)、なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎たべっ子ベイビー牛乳 南瓜蒸しパン	672(604) 26.0(24.0) 26.3(25.3) 1.6(1.2)

十五夜

『十五夜』とは旧暦の8月15日の夜の事を指し、お月見団子や芋などの農作物、ススキの穂を供えて月をまつる風習があります。また、十五夜は『中秋の名月』とも呼び、満月の夜とされています。しかし、実際は暦のずれなどで、必ずしも満月とは限らないようです。今年の十五夜は10月1日です。

枚方市立保育所では9月にお月見の行事食を行います。お月さまと同じ黄色のさつまいもが入ったさつまいもご飯は、彩りと季節感も楽しめる人気のメニューです。



今月の栄養価(9月)

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
3才以上児	579	22.3	17.2	290	2.2	213	0.32	0.57	23	4.0	1.5
目標量	580	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	538	20.9	17.7	317	1.8	205	0.28	0.57	19	3.4	1.2
目標量	470	16~24	11~16	230	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

※材料の都合により、献立を変更することがあります