令和5年12月

幼児食献立表

枚方市立保育所

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 金	ごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(50g)／鶏もも肉(25),ごぼう(10),にんじん(12),板こんにゃく(10),れんこん(10),さといも(20),干ししいたけ(0.5),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),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),はくさい(15),たまねぎ(15),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)／小麦粉(25),ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ(0.5),黒砂糖(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)／バナナ(25)	◎牛乳 ◎ﾐﾙｸｽﾃｨｯｸ 牛乳 黒糖蒸しパン バナナ	557(505) 21.2(19.1) 12.9(13.6) 1.6(1.3)
2 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(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)／木綿豆腐(35),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),ごま油(1.5),さとう(1),淡口しょうゆ(2),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 メープルビスケット ぽたぽた焼き	539(498) 23.6(20.7) 17.1(15.9) 1.2(1.1)
4 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35),たまねぎ(20),キャベツ(15),にんじん(10),チンゲンサイ(7),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),だいこん(15),はくさい(15),にんじん(6),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)／ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ(25),さとう(4),ほうれんそう(4),無糖ヨーグルト(6),なたね油(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 ポパイドーナツ	562(500) 23.2(20.7) 17.8(17.0) 2.2(1.8)
5 火	ごはん 鰆のごま味噌焼き 五目豆 麩のすまし汁	米(50g)／さわら(40),みそ(4),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)／だいず(10),れんこん(3),にんじん(5),ごぼう(3),干ししいたけ(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／おつゆ麩(1),ながいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),しめじ(6),ほうれんそう(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／さつまいも(60),りんご(30),無塩バター(1),さとう(5),レモン果汁(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	543(505) 22.3(21.6) 13.7(14.8) 1.1(0.9)
6 水	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米(60g)／豚もも肉(15),むきえび(20),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45),チンゲンサイ(5),干ししいたけ(0.5),なたねサラダ油(1),さとう(0.3),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1.5)／干しわかめ(0.3),木綿豆腐(20),たまねぎ(20),にんじん(6),えのきたけ(3),食塩(0.2),こしょう,淡口しょうゆ(2),けずりぶし(2),ごま油(0.3)	◎牛乳 ◎おこめせん　にんじん＆かぼちゃ味 アシドミルクプラス 豆乳クッキー お米リング甘口しょうゆ味 ハイ！チーズ	507(471) 19.8(19.0) 11.3(13.1) 1.6(1.4)
7 木	さといもごはん ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(45g),さといも(10),にんじん(3),うすあげ(5),だし昆布(0.5),食塩(0.1),淡口しょうゆ(2),みりん(1)／ほっけ(50),食塩(0.2)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),だいこん(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 たべっこベイビーおやさい えびスナック	508(496) 23.3(22.7) 15.7(16.8) 1.8(1.7)
8 金	パーカーパン 鶏の照焼き 野菜のソテー 豆のクリームスープ	パーカーパン(1個)／鶏もも肉(50),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)／キャベツ(20),ほうれんそう(20),たまねぎ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),食塩(0.2),こしょう／ショルダーベーコン(7),白いんげん豆ペースト(20),たまねぎ(35),じゃがいも(20),にんじん(5),無塩バター(1.5),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(1.5)／米(14),もち米(13),みそ(2.5),さとう(2.5),みりん(0.8),なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎ﾐﾙｸｽﾃｨｯｸ 牛乳 五平餅	632(570) 27.7(25.5) 23.3(22.9) 1.9(1.5)
9 土	味噌ラーメン 大根のそぼろ煮	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15),だいこん(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),けずりぶし(0.5),でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのかっぱえびせん	522(486) 24.5(21.6) 15.7(14.6) 2.2(1.9)
11 月	ごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／たまご(40),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),ちくわ(3),にんじん(5),ごぼう(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),キャベツ(20),さつまいも(15),たまねぎ(10),にんじん(6),けずりぶし(2.5),みそ(8)／食パン(0.5枚),ツナ(10),たまねぎ(10),濃口しょうゆ(0.3),さとう(0.5),料理酒(0.3),なたねサラダ油(0.5),とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 和風チーズツナトースト	588(539) 25.5(22.7) 18.8(17.9) 2.3(1.9)
12 火	ごはん 芋煮風 麩のみそ汁 焼きのり	米(50g)／牛もも肉(25),厚揚げ(15),板こんにゃく(10),さといも(20),にんじん(10),ごぼう(6),しめじ(6),白ねぎ(6),けずりぶし(1),料理酒(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(4),みりん(0.5)／おつゆ麩(1),たまねぎ(15),だいこん(10),にんじん(5),チンゲンサイ(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 スイートポリコーン 大豆のスナック りんご	501(459) 18.4(16.9) 15.3(15.3) 1.7(1.4)
13 水	パーカーパン 鮭の竜田揚げ キャベツの甘酢炒め 冬野菜のスープ	パーカーパン(1個)／秋鮭(40),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(30),にんじん(10),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)／ショルダーベーコン(7),だいこん(15),かぶ(10),かぶ・葉(2),はくさい(15),にんじん(5),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)／さつまいも(60),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎おこめせん　にんじん＆かぼちゃ味 牛乳 ふかし芋 みかん	534(474) 23.2(21.9) 16.5(15.2) 1.6(1.3)
14 木	ごはん ポークカレー マカロニソテー	米(60g)／豚もも肉(20),たまねぎ(40),にんじん(15),じゃがいも(40),にんにく(0.3),しょうが(0.5),なたねサラダ油(2),ｶﾚｰﾙｳ(3),コクと旨みのまろやかカレー(7),ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(3),ｳｽﾀｰｿｰｽ(1),食塩(0.1),こしょう／ウインナーソーセージ(8),ツイストマカロニ(3),キャベツ(40),たまねぎ(12),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.2),こしょう	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 元気水族館のなかまたち パリパリパンプキン	573(521) 18.0(16.4) 16.8(16.5) 1.6(1.4)
15 金	ごはん 煮魚 白菜の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g),さば(40),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1)／はくさい(35),にんじん(10),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20),だいこん(15),たまねぎ(15),こまつな(5),にんじん(5),けずりぶし(2),みそ(8)／小麦粉(13),たまご(15),バラベーコン(7),キャベツ(30),ながいも(6),あおねぎ(3),なたねサラダ油(1.5),トンカツソース(5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎ﾐﾙｸｽﾃｨｯｸ 牛乳 お好み焼き	543(511) 24.7(23.4) 19.8(20.4) 2.2(1.8)

令和5年12月

幼児食献立表

枚方市立保育所

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 土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(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)／木綿豆腐(35),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),ごま油(1.5),さとう(1),淡口しょうゆ(2),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 メープルビスケット ぽたぽた焼き	539(498) 23.6(20.7) 17.1(15.9) 1.2(1.1)
18 月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 じゃこの佃煮	米(50g)／豚もも肉(35),たまねぎ(20),キャベツ(15),にんじん(10),チンゲンサイ(7),さとう(2),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),だいこん(15),はくさい(15),にんじん(6),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ちりめんじゃこ(6),さとう(0.5),濃口しょうゆ(1),みりん(1),ごま(0.5)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 きな粉ウエハース ねじりん棒 りんご	512(459) 22.0(19.6) 16.7(16.1) 1.9(1.6)
19 火	ごはん 鰆のごま味噌焼き 五目豆 麩のすまし汁	米(50g)／さわら(40),みそ(4),濃口しょうゆ(0.5),みりん(1),料理酒(0.5),さとう(1),ごま(1)／だいず(10),れんこん(3),にんじん(5),ごぼう(3),干ししいたけ(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.3)／おつゆ麩(1),ながいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),えのきたけ(6),ほうれんそう(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ショルダーベーコン(7),マカロニ(10),じゃがいも(15),たまねぎ(15),コーン(3),小麦粉(2),無塩バター(2),牛乳(20),とろけるチーズ(8),とりがらスープ(1),食塩(0.1),パン粉(1)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 マカロニグラタン	563(521) 27.9(26.1) 19.1(19.1) 1.6(1.3)
20 水	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米(60g)／豚もも肉(15),むきえび(20),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45),チンゲンサイ(5),干ししいたけ(0.5),なたねサラダ油(1),さとう(0.3),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぷん(1.5)／干しわかめ(0.3),木綿豆腐(20),たまねぎ(20),にんじん(6),えのきたけ(3),食塩(0.2),こしょう,淡口しょうゆ(2),けずりぶし(2),ごま油(0.3)／小麦粉(25),ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),にんじん(7),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎おこめせん　にんじん＆かぼちゃ味 牛乳 人参蒸しパン	563(462) 22.4(19.1) 13.5(12.6) 0.9(0.7)
21 木	ごはん ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50),食塩(0.2)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(5),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),さつまいも(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 たべっこベイビーおやさい えびスナック	533(516) 23.1(22.5) 15.7(16.8) 1.7(1.6)
22 金	ケチャップごはん タンドリーチキン ブロッコリー かぼちゃスープ みかん	米(45g),ツナ(10),たまねぎ(20),しめじ(3),無塩バター(1),ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(7),トマトピューレ（ﾃﾞﾙﾓﾝﾃ）(3),さとう(1.5),食塩(0.3)／鶏もも肉(50),食塩(0.1),純カレー粉(0.2),トマトピューレ（ﾃﾞﾙﾓﾝﾃ）(2),ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(2),ｳｽﾀｰｿｰｽ(2),ヨーグルト(無糖)(10),なたねサラダ油(1)／ブロッコリー(20),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7),南瓜ペースト(50),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バター(1.5),とりがらスープ(3),牛乳(30),生クリーム(2),スキムミルク(3),食塩(0.2),こしょう／ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ(25),牛乳(20),スキムミルク(3),さとう(3),無塩バター(4),粉砂糖(1)	◎牛乳 ◎ﾐﾙｸｽﾃｨｯｸ 牛乳 クリスマスケーキ	710(663) 30.3(28.2) 25.0(24.7) 1.4(1.1)
23 土	味噌ラーメン 大根のそぼろ煮	干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15),だいこん(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),けずりぶし(0.5),でんぷん(0.5)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ミニ動物ビスケット 1歳からのかっぱえびせん	522(486) 24.5(21.6) 15.7(14.6) 2.2(1.9)
25 月	ごはん オムレツ 野菜のトマトソース 冬野菜のスープ	米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),なたねサラダ油(1)／たまねぎ(15),にんじん(5),ﾄﾏﾄﾎｰﾙ缶(10),マッシュルーム(10),なたねサラダ油(1),ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(5),ｳｽﾀｰｿｰｽ(1),さとう(0.3),とりがらスープ(1),食塩(0.1),こしょう／ショルダーベーコン(7),だいこん(15),かぶ(10),かぶ・葉(2),はくさい(15),にんじん(5),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)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳,エースコイン おこめでつくったパフスナックソース味 りんご	500(449) 18.3(16.3) 15.3(14.9) 1.2(0.9)
26 火	ごはん あじのバター醤油焼き じゃがいもの炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／とろあじ(40),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(2)／じゃがいも(35),にんじん(10),ちくわ(3),ごま油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20),だいこん(15),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)／ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ(25),ココア(1),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),牛乳(20)	◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ココアホットケーキ	578(536) 23.5(22.5) 18.6(19.0) 1.9(1.5)
27 水	ごはん ジャージャン豆腐 春雨スープ	米(50g)／豚もも肉(20),冷凍厚揚(20),キャベツ(20),たまねぎ(20),にんじん(6),干ししいたけ(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)／糸かまぼこ(10),春雨(2),たまねぎ(15),えのきたけ(6),ほうれんそう(8),にんじん(5),干しわかめ(0.2),とりがらスープ(3),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎おこめせん　にんじん＆かぼちゃ味 牛乳 スイートポリコーン 大豆のスナック 型抜きチーズ	522(465) 22.7(20.2) 18.3(17.3) 1.6(1.3)
28 木	ごはん 肉じゃが 豆腐のみそ汁 焼きのり	米(50g)／豚もも肉(25),たまねぎ(30),じゃがいも(40),にんじん(10),糸こんにゃく(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(3.5)／冷凍豆腐(20),はくさい(15),だいこん(15),にんじん(5),干しわかめ(0.2),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 まあるいクラッカーミニ アンパンマンのぷくじゃが	537(514) 34.2(32.6) 16.2(17.0) 2.0(1.8)

※材料の都合により、献立を変更することがあります

冬至に“ん”のつく食べ物を

1年を通して最も昼が短く、夜が長い日を『冬至』といいます。
冬至には、寒い冬を乗り切り無病息災を祈る習慣があります。今年の冬至は12月22日（金）です。冬至に願いをのせて、寒い冬を乗り切りましょう。

◎冬至七種
…“ん”のつく南瓜、人参、れんこん、銀杏、金柑、寒天、うどんを食べると縁起が良いとされています。これは「ん」のつくものを食べると「運」を呼び込めるという、縁起かつぎからきています。

◎ゆず湯
…冬至と湯治をかけた冬至風呂(ゆず湯)に入る習慣。
柚子の皮に含まれるヘスペリジンという成分は、血流を良くする働きがある為、冷え性の改善にも役立ちます。

今月の栄養価(12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	549	23.7	16.9	288	2.1	235	0.38	0.6	21	4.5	1.7
目標量	575	19~29	13~20	270	2.5	220	0.32	0.36	23	3.6	1.6以下
3才未満児	504	21.7	16.8	290	1.8	218	0.33	0.57	18	3.7	1.4
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下