

令和6年11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 ウインナーカレー キャベツのソテー	米(60g)／鶏もも皮なし(15),たまねぎ(40),にんじん(10),じゃがいも(30),にんにく(0.3),しょうが(0.3),なたねサラダ油(2),コクと旨みのまろやかカレー(7),カレー粉(3),トマトチャップ(3),ｶﾀｰﾈｰｽ(1),食塩(0.1),こしょう,ウインナーソーセージ(2本)／焼豚(7),キャベツ(30),チンゲンサイ(15),しめじ(5),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),濃口しょうゆ(0.5)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳,エースコイン おこめで作ったパフスナックソース味 バナナ	670(623) 22.6(22.0) 23.1(23.3) 2.3(2.0)
2 土	かやくうどん チャンプル	干しうどん(55g),鶏もも肉(25),たまねぎ(20),にんじん(5),干しわかめ(0.3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),濃口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／木綿豆腐(35),ツナ缶(15),たまねぎ(20),チンゲンサイ(15),にんじん(7),なたねサラダ油(1.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(1.5),料理酒(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎1歳からのサッポロポテト 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい アンパンマンのぶくっとコーン しお味	505(467) 23.1(20.2) 13.9(13.2) 1.1(1.0)
5 火	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁 ひじきのふりかけ	米(50g)／豚もも肉(35),キャベツ(25),じゃがいも(20),たまねぎ(15),にんじん(10),さとう(3),濃口しょうゆ(3),なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(6),こまつな(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／芽ひじき(1),こま(0.2),花かつお(1),濃口しょうゆ(1),さとう(1),みりん(0.3)／さつまいも(50),りんご(15),無塩バター(1),さとう(5),レモン果汁(1)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	522(468) 20.5(18.2) 13.2(12.5) 1.7(1.5)
6 水	パーカーパン ホキの竜田揚げ キャベツの甘酢炒め スープ煮	パーカーパン(1個)／ホキ(40),料理酒(1),みりん(1),濃口しょうゆ(2),でんぶ(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),濃口しょうゆ(0.5)／ウインナーソーセージ(8),じゃがいも(25),手亡豆(10),たまねぎ(15),しめじ(6),にんじん(5),とりがらスープ(2),食塩(0.2),こしょう,けずりぶし(2.5)／米(40),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 焼きおにぎり	588(506) 23.2(21.1) 17.5(16.1) 1.7(1.4)
7 木	ごはん 木の葉煮 豆腐のすまし汁 焼きのり(3～5歳)	米(60g)／たまご(35),うすあげ(7),糸かまぼこ(10),たまねぎ(25),にんじん(10),みずな(5),あおねぎ(3),なたねサラダ油(1),でんぶ(1),さとう(2),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(2)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),チンゲンサイ(6),にんじん(6),えのきたけ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミニ野菜スティック 元氣カリボテミニ	530(462) 19.9(17.0) 16.6(16.9) 0.9(0.7)
8 金	きのご飯 ほっけの塩焼き キャベツのおかか炒め 芋汁	米(45g),うすあげ(3),しめじ(7),えのきたけ(5),にんじん(5),干ししいたけ(0.2),食塩(0.2),濃口しょうゆ(2),料理酒(0.5),だし昆布(0.2)／ほっけ(50),食塩(0.2)／キャベツ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),花かつお(0.8),濃口しょうゆ(1.5)／鶏もも肉(10),さつまいも(25),はくさい(15),たまねぎ(15),にんじん(6),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 ジョア,たべっ子動物バター味 元氣薄焼きせんべい 型抜きチーズ	557(585) 27.1(28.3) 14.0(17.1) 1.4(1.3)
9 土	きつねうどん 白菜の煮浸し	干しうどん(55g),うすあげ(20),さとう(2),濃口しょうゆ(1),たまねぎ(15),にんじん(6),干ししいたけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),こま油(0.3),でんぶ(1.5),食塩(0.1),こしょう／春雨(2),焼豚(7),たまねぎ(15),にんじん(7),ほうれんそう(5),えのきたけ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ウインナーソーセージ(20),小麦粉(0.5),ｶﾀｰﾈｰｽ(10),スキムミルク(2),なたね油(4)	◎牛乳 ◎1歳からのサッポロポテト 牛乳 ミニ動物ビスケット 星っこ	516(480) 20.2(18.2) 16.5(15.4) 0.8(0.7)
11 月	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g)／木綿豆腐(55),豚ミンチ肉(20),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),干ししいたけ(0.5),しょうが(0.1),にんにく(0.1),とりがらスープ(1.5),なたねサラダ油(2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みそ(4),こま油(0.3),でんぶ(1.5),食塩(0.1),こしょう／春雨(2),焼豚(7),たまねぎ(15),にんじん(7),ほうれんそう(5),えのきたけ(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ウインナーソーセージ(20),小麦粉(0.5),ｶﾀｰﾈｰｽ(10),スキムミルク(2),なたね油(4)	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 アメリカンドッグ	602(522) 24.0(21.4) 24.6(23.3) 1.7(1.5)
12 火	ごはん 鯖のみぞれ煮 煮豆 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)／さば(40),だいこん(20),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),でんぶ(1)／だいす(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)／糸かまぼこ(10),ながいも(12),たまねぎ(10),にんじん(5),はくさい(10),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ミルクスティック 満月ボン,りんご	568(521) 24.0(22.7) 18.3(17.9) 1.5(1.4)
13 水	ごはん 鶏の照焼き チンゲンサイのソテー じゃがいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(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),でんぶ(1)／チンゲンサイ(15),キャベツ(15),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(0.3),濃口しょうゆ(1)／うすあげ(3),じゃがいも(25),たまねぎ(10),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)／さつまいも(30),米粉(6),小麦粉(10),水(10),ﾊﾞｰﾅｯｸﾞ ﾋﾞﾝｶﾞｰ(0.9),さとう(6),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 鬼まんじゅう	555(506) 20.8(19.9) 15.9(16.5) 1.7(1.4)
14 木	ごはん 鯖の西京焼き きんぴられんこん 豆腐のすまし汁	米(50g)／さわか(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)／れんこん(20),ごぼう(6),にんじん(5),ちくわ(3),ごま油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5),こま(1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(12),えのきたけ(6),にんじん(6),こまつな(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),濃口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 元氣恐竜ものがたり 1才からのかっぱえびせん	501(484) 20.6(20.1) 15.0(16.4) 1.1(0.9)
15 金	ごはん 芋煮風 豆腐のみそ汁	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)／木綿豆腐(20),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)／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 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ちんすこう みかん	594(530) 20.7(18.5) 21.1(19.6) 1.7(1.4)
16 土	ミートスパゲティ 野菜スープ	スパゲティ(50g),豚ミンチ肉(30),たまねぎ(50),にんじん(7),なたねサラダ油(1),トマトピューレ(ﾃﾞﾙﾃﾞﾗ) (20),ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ(10),ｶﾀｰﾈｰｽ(1.5),さとう(1.5),食塩(0.1),こしょう／ショルダーベーコン(8),じゃがいも(25),にんじん(6),しめじ(6),ほうれんそう(5),濃口しょうゆ(1),とりがらスープ(3),食塩(0.1),オリーブ油(0.3)	◎牛乳 ◎1歳からのサッポロポテト 牛乳 たべっ子ベイビーおやさい ソフトせんべい塩味	548(503) 22.9(20.1) 18.3(17.0) 0.6(0.5)
18 月	ごはん ビビンバ風炒め物 わかめスープ	米(60g)／豚ミンチ肉(35),しょうが(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),ごま油(0.5),ほうれんそう(20),にんじん(20),もやし(20),こま(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3)／木綿豆腐(20),干しわかめ(0.3),たまねぎ(20),にんじん(5),あおねぎ(3),えのきたけ(3),けずりぶし(2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(2),ごま油(0.3)	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 エースコイン ねじりん棒,りんご	565(455) 19.4(16.1) 19.1(16.4) 0.9(0.8)



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
19 火	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)、キャベツ(25)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、さとう(3)、濃口しょうゆ(3)、なたねサラダ油(1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、こまつな(5)、干しわかめ(0.2)、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)／お酢・キャベツ(25)、蒸し黒大豆(10)、さとう(5)、食塩(0.1)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(3)、さとう(3)、無塩バター(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 黒豆ケーキ	615(543) 26.3(22.9) 18.0(16.3) 2.4(2.1)
20 水	ドッグパン ホキのムニエル 野菜のソテー コーンクリームスープ	ドッグパン(1個)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2)／キャベツ(25)、チンゲンサイ(15)、にんじん(5)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.2)、こしょう／シヨルターベーコン(7)、北海道クリームコーン(30)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、無塩バター(2)、とりからスープ(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／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 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 スイートポテト みかん	584(510) 24.9(22.5) 18.0(16.5) 1.6(1.3)
21 木	ごはん 親子煮 麩のすまし汁 焼きのり(3〜5歳)	米(60g)／たまご(35)、鶏もも肉(20)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2.5)、けずりぶし(0.5)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、ほうれんそう(6)、にんじん(6)、しめじ(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 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ミニ野菜スティック 元氣カリボテミニ	502(494) 19.9(21.3) 14.3(15.4) 0.8(0.6)
22 金	さつまいもご飯 鯉の塩焼き 白菜の煮浸し かぶのみそ汁	米(45g)、さつまいも(20)、食塩(0.2)、料理酒(1)／秋鮭(40)、食塩(0.2)／はくさい(40)、にんじん(10)、ちくわ(3)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、かぶ(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、かぶ・葉(3)、白ねぎ(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 まあるいクラッカーミニ 星っこ、型抜きチーズ	532(510) 39.6(39.1) 17.8(19.1) 2.1(1.8)
25 月	ごはん マーボー豆腐 和風春雨スープ	米(60g)／木綿豆腐(55)、豚ミンチ肉(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、干ししいたけ(0.5)、しょうが(0.1)、にんにく(0.1)、とりからスープ(1.5)、なたねサラダ油(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みそ(4)、ごま油(0.3)、でんぶ(1.5)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(2)、焼豚(7)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、ほうれんそう(5)、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)／じゃがいも(60)、でんぶ(6)、食塩(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(1.5)、なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 芋もち みかん	573(479) 21.1(18.3) 16.5(15.1) 1.9(1.5)
26 火	ごはん 煮魚 切干大根の炒め煮 豚汁	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)／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)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、こぼろ(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ミルクスティック 満月ボン、りんご	590(539) 23.7(22.5) 19.2(18.6) 2.1(1.9)
27 水	ごはん 鶏肉のみそれがけ チンゲンサイのおかから炒め じゃがいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、だいこん(20)、しょうが(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、でんぶ(1)／チンゲンサイ(20)、はくさい(15)、にんじん(5)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／うすあげ(3)、じゃがいも(25)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)／小麦粉(25)、A-キッパダ(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 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 人参蒸しパン	599(541) 23.4(22.0) 19.0(18.9) 1.8(1.5)
28 木	ごはん 鯖のごま味噌焼き きんぴられんこん かき卵汁	米(50g)／さば(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)／れんこん(15)、こぼろ(6)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)、ごま(1)／たまご(15)、木綿豆腐(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、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)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 元氣恐竜ものがたり 1才からのかっぱえびせん	506(487) 22.0(21.3) 15.7(17.0) 1.3(1.1)
29 金	ごはん けんちん揚げ 添え野菜 麩のすまし汁	米(50g)／木綿豆腐(35)、ツナ(10)、蒸し挽き割り大豆(10)、こぼろ(5)、にんじん(5)、芽ひじき(0.5)、板こんにゃく(5)、あおねぎ(3)、小麦粉(7)、でんぶ(7)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、食塩(0.1)、なたね油(4)／ブロッコリー(20)、食塩(0.1)／おつゆ麩(1)、たまねぎ(15)、ながいも(15)、ほうれんそう(6)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／食パン(0.5枚)、きなこ(4)、さとう(3)、無塩バター(5)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 きな粉トースト	617(564) 22.3(20.4) 19.8(19.1) 1.0(0.9)
30 土	焼きスパゲティ さつまいものみそ汁	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)、お酢・キャベツ(3)、食塩(0.1)、こしょう／うすあげ(3)、さつまいも(20)、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)	◎牛乳 ◎1歳からのサッポロポテト 牛乳 ミニ動物ビスケット ソフトせんべい塩味	549(502) 19.7(16.9) 16.1(15.0) 1.9(1.5)



食事と健康

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせると和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

代表的なだし

- 昆布…表面をさつと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1〜2分置いてからこす。



- 煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ…水で戻す。

※材料の都合により、献立を変更することがあります

今月の栄養価(11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	562	23.0	17.6	303	2.0	229	0.36	0.59	23	4.6	1.5
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	512	21.3	17.2	310	1.6	211	0.31	0.56	19	3.8	1.3
目標量	470	16~24	11~16	220	2.3	190	0.25	0.30	20	3.2	1.5以下

