

令和7年10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 水	ごはん 魚のノルウェー風 粉吹き芋 コーンスープ	米(50g)／メルルーサ(40)、しょうが(0.2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)、 でんぶ(10)、なたね油(4)、トマトチャップ(4)、ｶﾞﾀｰｽﾞ(2)、さとう(1)／じゃがいも (35)、にんじん(10)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7)、北海道クリームコーン (15)、コーン(3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(8)、とりからスープ(3)、 けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／ｷｯｸｰｷｯｸｽ(25)、無糖ヨーグルト (8)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	591(535) 22.4(21.3) 16.0(15.7) 1.3(1.1)
2 木	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)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳、きなこ餅 アンパンマンぶくっとコーン しお味 ごま入り味付きいりこ(3～5歳)	560(503) 21.5(18.4) 18.6(19.1) 1.6(1.3)
3 金	ごはん 鯖の照焼き チンゲンサイの煮浸し 豆腐のみそ汁 なめたけ	米(50g)／さくら(40)、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)／うすあげ(3)、チンゲンサイ (15)、キャベツ(20)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐 (20)、じゃがいも(20)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、み そ(8)／えのきたけ(15)、濃口しょうゆ(1.2)、みりん(1.2)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳、畑のクラッカー とうもろこしで作ったパフスナック塩味 梨	518(479) 22.1(21.1) 16.6(17.3) 1.8(1.5)
4 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(デルタ) (20)、トマトチャップ(10)、ｶﾞﾀｰｽﾞ(1.5)、さとう(1.5)、 食塩(0.1)、こしょう／ウインナーソーセージ(8)、じゃがいも(25)、にんじん(6)、し めじ(6)、ほうれんそう(5)、淡口しょうゆ(1)、とりからスープ(3)、食塩(0.1)、なたね サラダ油(0.3)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 ミニ野菜スティック 星っこ	508(459) 22.2(19.5) 17.1(15.6) 0.5(0.5)
6 月	ごはん 鶏肉のあかね焼き ほうれん草のおかか炒め 糸かまぼこのすまし汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(0.5)、トマトチャップ(4)、ｶﾞﾀｰｽﾞ (2)、さとう(1)／ほうれんそう(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)、濃口しょうゆ(1.5)／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじ ん(10)、チンゲンサイ(10)、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)／ながいも(50)、でんぶ(5)、なたね油(5)、食塩(0.3)、純力レー粉 (0.1)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 フライド長芋 お月見ゼリー	548(516) 20.3(19.8) 19.2(18.7) 1.2(1.1)
7 火	ごはん 鮭の漬焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／秋鮭(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)／きりほ しだいこん(4)、にんじん(5)、ちくわ(3)、干ししいたけ(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)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、 たまねぎ(15)、にんじん(5)、こまつな(5)、えのきたけ(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳、ミルクスティック カリボテスナック りんご	519(474) 22.4(21.4) 13.9(14.2) 1.6(1.3)
8 水	ごはん チャプチェ わかめスープ	米(50g)／豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、 ピーマン(5)、にら(3)、春雨(6)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう(1.5)、濃口し ょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)／木綿豆腐(20)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、 にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(3)、とりからスープ(3)、食塩(0.1)、こ しょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳、豆乳クッキー ほしのおせんべい ハイ！チーズ	533(498) 21.0(19.3) 17.7(17.9) 1.4(1.2)
9 木	ごはん 魚のかば焼き 小松菜の煮浸し 麩のすまし汁	米(50g)／さんま(40)またはホキ(40)、しょうが(0.5)、米粉(2)、でんぶ(2)、なた ねサラダ油(5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2.5)、料理酒(1)、みりん(1)／うすあげ (3)、こまつな(15)、はくさい(20)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし (0.3)／おつゆ麩(1.5)、さつまいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(3)、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)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち 元気しおボンせん	549(483) 19.6(19.0) 22.0(16.1) 1.3(0.8)
10 金	ドッグパン オムレツ 野菜のトマトソース かぼちゃスープ	ドッグパン(1個)／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)／豚ミンチ肉(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、ﾄﾎｰﾙﾙﾋﾞ(10)、マッ シュルーム(10)、なたねサラダ油(1)、ﾄﾎﾞｷﾁｬｯﾌﾟ(5)、ｶﾞﾀｰｽﾞ(1)、さとう(0.3)、とりからスープ (1)、食塩(0.1)、こしょう／ショルダーベーコン(8)、南瓜ペースト(30)、かぼちゃ(15)、たまね ぎ(20)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりからスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう／米 (25)、もち米(15)、みそ(3)、さとう(2)、みりん(1)、なたねサラダ油(2)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 五平餅	665(565) 25.6(21.7) 23.8(21.7) 1.9(1.5)
11 土	チャンポン麺 じゃがいもの煮物	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(5)、チ ンゲンサイ(10)、ごま油(0.2)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(6)、食塩(0.1)、こし ょう、でんぶ(1)／じゃがいも(35)、にんじん(10)、うすあげ(5)、さとう(1.5)、濃口 しょうゆ(2.5)、けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 ミニ動物ビスケット ぼたぼた焼き	547(508) 22.4(19.9) 15.6(14.8) 1.3(1.2)
14 火	ごはん 豚肉の焼肉風 豆腐のすまし汁	米(50g)／豚もも肉(35)、しょうが(0.2)、キャベツ(30)、たまねぎ(30)、にんじん (5)、ごま(0.3)、さとう(2)、濃口しょうゆ(1)、みそ(3)、なたねサラダ油(0.5)／木綿豆 腐(20)、ながいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、えのきたけ (6)、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(15)、黒砂 糖(6)、なたねサラダ油(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 黒糖ちんすこう 国産いよかんゼリー	569(505) 20.6(17.9) 18.2(16.8) 0.9(0.7)
15 水	さつまいもご飯 ほっけの塩焼き 五目豆 豚汁	米(45g)、さつまいも(20)、食塩(0.2)、料理酒(1)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／だい ず(15)、れんこん(3)、にんじん(5)、板こんにゃく(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)／豚もも肉(10)、うすあげ(3)、じゃがいも(20)、 たまねぎ(15)、しめじ(6)、ごぼう(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳、エースコイン ねじりん棒 茹で栗(3～5歳)、バナナ(1～2歳)	551(497) 25.2(23.5) 15.9(15.9) 1.8(1.5)
16 木	ごはん ボークカレー 春雨の炒め物	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)、ｶｰﾙ(3)、コクと旨みのまろやかカレー (7)、ﾄﾎﾞｷﾁｬｯﾌﾟ(3)、ｶﾞﾀｰｽﾞ(1)、食塩(0.1)、こしょう／春雨(6)、焼豚(7)、キャベツ (30)、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)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳、きなこ餅 アンパンマンぶくっとコーン しお味 ごま入り味付きいりこ(3～5歳)	595(532) 18.6(16.1) 16.5(17.4) 1.7(1.4)
17 金	ごはん 煮魚 ひじきの炒め煮 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)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、さやいんげん(冷凍)(3)、なたね サラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、削り節(0.3)／木綿豆腐(20)、たまね ぎ(15)、チンゲンサイ(5)、にんじん(5)、しめじ(5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ｷｯ ｸｰｷｯｸｽ(25)、ココア(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(1)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 ココアケーキ	594(540) 24.2(22.5) 21.0(21.0) 2.2(1.8)
18 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(デルタ) (20)、トマトチャップ(10)、ｶﾞﾀｰｽﾞ(1.5)、さとう(1.5)、 食塩(0.1)、こしょう／ウインナーソーセージ(8)、じゃがいも(25)、にんじん(6)、し めじ(6)、ほうれんそう(5)、淡口しょうゆ(1)、とりからスープ(3)、食塩(0.1)、なたね サラダ油(0.3)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 ミニ野菜スティック 星っこ	508(459) 22.2(19.5) 17.1(15.6) 0.5(0.5)



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
20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),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)／小麦粉(25),さとう(7),A-キグ B-ウダ (-0.5),スキムミルク(3),りんごジュース(10),りんご(10),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 りんご蒸しパン	607(509) 22.8(19.6) 17.7(16.0) 1.1(1.0)
21火	ごはん 里芋コロッケ チンゲンサイのソテー スープ煮	米(50g)／さといもコロッケ(1個),なたね油(4)／チンゲンサイ(25),たまねぎ(15),にんじん(10),しめじ(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう(0),濃口しょうゆ(0.3),ウインナーソーセージ(8),じゃがいも(20),たまねぎ(15),キャベツ(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)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳,ミルクスティック カリボテスナック 柿	609(566) 16.7(15.8) 20.2(20.2) 1.3(1.2)
22水	ごはん カラスガレイの照焼き きんぴられんこん 豆腐のみそ汁	米(50g)／カラスガレイ(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／れんこん(15),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),キャベツ(15),たまねぎ(15),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2),みそ(8)／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 ◎胚芽スティック 牛乳 マカロニグラタン	521(480) 26.2(24.5) 15.3(15.1) 2.0(1.7)
23木	ごはん 親子煮 豆腐のすまし汁 焼きのり(3〜5歳)	米(60g)／たまご(35),鶏もも肉(20),たまねぎ(25),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)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),だいこん(15),こまつな(6),にんじん(5),しめじ(5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 まあるいクラッカーミニ 星っこ	535(490) 35.9(33.4) 17.2(18.2) 1.0(0.9)
24金	パーカーパン ホキのムニエル 洋風切り干し大根 豆のクリームスープ	パーカーパン(1個)／ホキ(40),食塩(0.1),こしょう,小麦粉(4),無塩バター(2)／きりぼしだいこん(5),ロースハム(7),たまねぎ(15),にんじん(5),コーン(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(1),トマトチャップ(5),カスター(1),さとう(0.5),食塩(0.1)／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)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 アジトミルクプラス たべっ子どうぶつバター おせんべいサラダ味	572(556) 25.4(24.7) 16.2(18.0) 1.6(1.4)
25土	チャンポン麺 じゃがいもの煮物	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(5),チンゲンサイ(10),ごま油(0.2),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(6),食塩(0.1),こしょう,でんぶ(1)／じゃがいも(35),にんじん(10),うすあげ(5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(1)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 ミニ動物ビスケット ぼたぼた焼き	547(508) 22.4(19.9) 15.6(14.8) 1.3(1.2)
27月	ごはん すき焼き風煮 かき卵汁	米(50g)／牛もも肉(25),つきこんにゃく(10),木綿豆腐(30),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)／たまご(15),糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(8),えのきたけ(5),チンゲンサイ(5),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),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 ふかし芋	500(453) 19.8(17.7) 14.8(13.7) 1.2(1.4)
28火	ごはん 鮭の漬焼き じゃがいもの炒め煮 大根のみそ汁	米(50g)／秋鮭(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／じゃがいも(35),にんじん(5),こまつな(5),ちくわ(3),ごま油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2)／うすあげ(3),だいこん(20),たまねぎ(15),はくさい(10),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎紫芋チップ 牛乳 とうもろこしでつくったハフスナック塩味 畑のクラッカー,柿	504(459) 21.7(20.8) 13.6(13.8) 1.7(1.4)
29水	ごはん 八宝菜 和風春雨スープ	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,でんぶ(1.5)／春雨(2),木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(7),ほうれんそう(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ホットケーキミックス(30),南瓜ペースト(10),無糖ヨーグルト(8),さとう(3),なたね油(4),粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 ドーナツ かぼちゃ味	580(493) 21.6(18.8) 15.2(14.9) 1.1(0.9)
30木	紅葉ごはん ほっけの塩焼き ひじき豆 豆腐のみそ汁	米(50g),にんじん(8),だし昆布(0.5),食塩(0.1),淡口しょうゆ(2),料理酒(1.5)／ほっけ(50),食塩(0.2)／だいず(12),芽ひじき(1.5),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.2),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(6),こまつな(6),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 かぼちゃポーロ えびスナック	502(498) 23.3(22.5) 14.5(15.9) 1.8(1.4)
31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),カスター(1),食塩(0.1),こしょう,ウインナーソーセージ(40)／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 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳,エースコイン ねじりん棒 バナナ	679(635) 22.5(21.9) 24.9(25.2) 2.1(1.9)

お魚パワー！～栄養豊富な魚を食べよう～



※材料の都合により、献立を変更することがあります

・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。

・強い骨と歯を育む！「カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。カルシウムの吸収を高めてくれるのが「ビタミンD」です。

・魚の脂「DHA・EPA」

魚(さば、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。血液をサラサラにして動脈硬化の予防や脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。

魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。給食にも鮭やさんま、さくら、さば、ホキなどいろいろな魚が使われています。どんな魚があるか確認してみてください。

今月の栄養価(10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	558	22.6	17.5	256	2.1	228	0.37	0.54	22	5.0	1.4
目標量	575	19~29	13~20	270	2.3	230	0.23	0.36	18	3.6	1.6以下
3才未満児	508	20.8	17.1	262	1.7	210	0.32	0.51	18	4.1	1.2
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	3.2	1.5以下

