

令和8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 木	ごはん ポークカレー ビーフンソテー	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),南瓜ペースト(5),なたねサラダ油(2),カレー粉(3),コクと旨みのまろやかカレー(7),トマトチャップ(3),カサリス(1),食塩(0.1),こしょう／焼豚(6),ビーフン(7),キャベツ(30),たまねぎ(10),にんじん(6),ピーマン(3),なたねサラダ油(0.5),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎アンパンマンぶんわりコーンやさしい塩味 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)	594(510) 18.9(15.7) 16.0(16.5) 1.7(1.4)
2 金	ごはん 鯖の照焼き 白菜の煮浸し 豆腐のみそ汁 なめたけ	米(50g)／さわら(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)／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),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 ◎胚芽スティック 牛乳 紫芋パン バナナ	606(537) 25.1(23.3) 14.5(14.9) 1.8(1.5)
3 土	肉うどん チャンプルー	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),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(30),ツナ缶(10),たまねぎ(20),チンゲンサイ(10),にんじん(5),なたねサラダ油(1),さとう(1),淡口しょうゆ(1),料理酒(0.3),食塩(0.1),こしょう	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 たべっ子バイビーおやさい ソフトせんべい塩味	526(483) 23.1(20.4) 16.1(15.2) 1.0(0.9)
5 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),ごま(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),バター(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),みかんジュース(10),なたねサラダ油(3),みかん缶(10)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 みかん蒸しパン	608(492) 22.8(19.4) 17.7(16.0) 1.1(0.9)
6 火	ごはん 鮭の塩焼き 人参しりしり 豆腐のみそ汁	米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.2)／ツナ(10),にんじん(20),コーン(5),淡口しょうゆ(0.5),料理酒(1),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.5)／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 ◎花花せんべい 牛乳 ミルクスティック カリボテスナック,りんご	510(470) 24.2(23.1) 14.0(13.6) 1.4(1.3)
7 水	ドッグパン 鶏肉のトマト煮 かぼちゃスープ	ドッグパン(1個)／鶏もも皮なし(35),たまねぎ(30),じゃがいも(35),にんじん(12),さやいんげん(3),なたねサラダ油(0.5),トマト缶(20),トマトチャップ(3),赤ワイン(0.5),さとう(1),とりがらスープ(1.5),食塩(0.1)／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),とりがらスープ(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 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳 五平餅	633(534) 25.7(21.8) 18.3(16.0) 1.6(1.3)
8 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)／いわしの開き(3〜5歳)(40),ホキ(1〜2歳)(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 ◎アンパンマンぶんわりコーンやさしい塩味 牛乳 元氣水族館のなかまたち ミニのりのり揚げもち	565(493) 21.4(18.3) 20.2(16.9) 0.8(0.8)
9 金	ごはん 卵焼き ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	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),うすあげ(3),にんじん(5),ごぼう(3),さやいんげん(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(15),キャベツ(10),にんじん(6),えのきたけ(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／リンケキッズ(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	560(504) 21.3(19.1) 18.7(17.8) 1.9(1.6)
10 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(デルモンテ)(20),トマトチャップ(10),カサリス(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),とりがらスープ(3),食塩(0.1)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 ミニ野菜スティック 星っこ	505(457) 22.2(19.5) 16.8(15.4) 0.5(0.5)
13 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 ◎花花せんべい 牛乳 黒糖ちんすこう 国産いよかんゼリー	563(508) 20.2(18.1) 17.8(16.1) 0.9(0.9)
14 水	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)／きりばいだいこん(5),ローズハム(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),カサリス(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 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳,エースコイン,ねじりん棒 茹で栗(4〜5歳) バナナ(1〜3歳)	588(523) 27.1(24.5) 19.8(17.6) 1.4(1.2)
15 木	ごはん キーマカレー 春雨の炒め物	米(60g)／豚ミンチ肉(30),にんにく(0.5),しょうが(0.5),蒸し挽き割り大豆(15),たまねぎ(40),にんじん(20),トマト缶(20),なたねサラダ油(0.5),とりがらスープ(2),カレー粉(3),コクと旨みのまろやかカレー(7),トマトチャップ(3),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 ◎アンパンマンぶんわりコーンやさしい塩味 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)	632(541) 22.7(18.7) 19.4(19.2) 1.8(1.5)
16 金	ごはん 煮魚 さんぴられんこん 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)／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),ごま(1)／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)／さつまいも(60),食塩(0.2)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 ふかし芋 ハイ! チーズ	550(523) 22.8(22.3) 18.5(19.6) 2.3(1.9)
17 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)



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)、ごま(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・キグバ・ガ・(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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 りんご蒸しパン	607(492) 22.8(19.4) 17.7(16.0) 1.1(0.9)
20火	ごはん 鮭の清焼き 小松菜の煮浸し 麩のみそ汁	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)／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(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(5)、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)、とりがらスープ(1)、食塩(0.1)、パン粉(1)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 マカロニグラタン	536(490) 26.6(25.0) 15.8(14.9) 1.7(1.5)
21水	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢炒め 豆腐のすまし汁	米(50g)／鶏もも皮なし(50)、食塩(0.1)、こしょう、しょうが(0.2)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5)、でんぶ(5)、なたね油(4)／キャベツ(30)、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(20)、たまねぎ(15)、こまつな(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)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎1歳からのかっぱえびせん 牛乳、ミルクスティック カリボテスナック 柿	535(477) 21.2(18.8) 17.8(16.3) 0.7(0.6)
22木	さつまいもご飯 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 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)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、さやいんげん(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)／豚もも肉(10)、かぼちゃ(15)、たまねぎ(15)、しめじ(6)、にんじん(5)、こぼろ(3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 元気水族館のなかまたち ミニのりのり揚げもち	522(497) 23.4(22.4) 15.8(17.0) 2.0(1.7)
23金	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 ◎胚芽スティック アシッドミルクプラス たべっ子どうぶつバター おせんべいサラダ味	521(493) 19.3(18.2) 12.8(14.9) 1.0(0.8)
24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(デルモンテ)(20)、トマトチャップ(10)、ウスターソース(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)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎がんばれ野菜家族 牛乳 ミニ野菜スティック 星っこ	505(457) 22.2(19.5) 16.8(15.4) 0.5(0.5)
26月	ごはん 豚肉のあまから炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)／豚もも肉(35)、キャベツ(25)、じゃがいも(25)、たまねぎ(17)、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)／さつまいも(60)、りんご(30)、無塩バター(1)、さとう(5)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	534(460) 19.7(17.4) 13.1(12.4) 1.5(1.2)
27火	ごはん すき焼き風煮 かき卵汁	米(50g)／牛もも肉(25)、系こんにゃく(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)、たまねぎ(15)、にんじん(8)、えのきたけ(5)、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)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳、エースコイン、ねじりん棒 茹で栗(4〜5歳) バナナ(1〜3歳)	518(475) 19.3(17.3) 18.4(16.6) 0.8(0.8)
28水	ごはん 煮魚 キャベツのおかか炒め 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)／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)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、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歳からのかっぱえびせん 牛乳 ど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	529(487) 21.7(20.8) 18.3(17.9) 2.0(1.6)
29木	ごはん 豚肉と野菜の中華風炒め 春雨スープ	米(50g)／豚もも肉(30)、系かまぼこ(10)、キャベツ(25)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、ピーマン(3)、干ししいたけ(0.5)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぶ(1.5)、ごま油(0.5)／春雨(2)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、チンゲンサイ(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 ◎アンパンマンふんわりコーンやさしい塩味 牛乳 まあるいクラッカーミニ ミニ野菜スナック	523(497) 34.3(32.2) 16.5(17.6) 1.4(1.2)
30金	ごはん 魚のノルウェー風 粉吹き芋 和風コーンスープ	米(50g)／メルルサ(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(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(20)、コーン(3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(8)、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)／バター・キッツ(25)、南瓜ペースト(10)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター(5)、さとう(2)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 南瓜ケーキ	605(547) 22.6(21.5) 16.9(16.4) 1.3(1.1)
31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)



新米の季節です♪お米のちから

自然な甘さ



・自然な甘味と風味

お米本来の自然な甘さや香りを知ること、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

・「食べる」を楽しむ

しっかり噛むことで顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止にもつながります。

・腸の調子を整える

米に含まれている食物繊維は腸内環境を整える善玉菌のエサとなり、おなかの健康をサポートしてくれます。

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	556	22.9	16.8	259	2.0	236	0.39	0.6	23	5.0	1.3
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	498	20.7	16.2	266	1.6	217	0.33	0.55	19	3.9	1.1
目標量	470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	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