

令和8年6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(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／小麦粉(25),A-キグバ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),ヨーグルト(無糖)(8),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	566(501) 22.4(19.9) 15.4(15.0) 1.5(1.2)
2火	ごはん 親子煮 豆腐のすまし汁	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)／木綿豆腐(20),ながいも(10),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)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳,畑のクラッカー とうもろこしで作ったパフス ナックソース味,河内晩柑	521(455) 20.6(18.3) 15.1(15.1) 0.9(0.7)
3水	パーカーパン ホキのムニエル 洋風ひじき ミネストローネスープ	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)／芽ひじき(2),にんじん(7),ピーマン(3),コーン(5),オリーブ油(0.5),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),さとう(0.5)／ショルダーベーコン(10),じゃがいも(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),にんにく(0.2),トマト缶(30),とりがらスープ(4),赤ワイン(0.5),食塩(0.2),オリーブ油(0.3),さとう(2),淡口しょうゆ(0.5)／米(40),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1)	◎牛乳 ◎花花せんべい 牛乳 焼きおにぎり	554(494) 23.9(22.3) 13.9(13.2) 1.9(1.7)
4木	ごはん ポークカレー ツナとキャベツのソテー	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(0.5),しょうが(0.5),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(2),トマト缶(4),かつお(1),食塩(0.1),こしょう／ツナ(10),キャベツ(35),たまねぎ(15),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.1),こしょう,エッグケアマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 きなこ餅 さかなの学校	599(524) 18.9(17.4) 20.9(17.8) 1.6(1.3)
5金	新玉ねぎの炊き込みご飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のみそ汁	米(45g),たまねぎ(20),ショルダーベーコン(6),なたねサラダ油(0.3),食塩(0.2),料理酒(1),だし昆布(0.2)／秋鮭(40),食塩(0.2)／うすあげ(3),キャベツ(20),こまつな(15),にんじん(5),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),さつまいも(15),たまねぎ(10),チンゲンサイ(6),にんじん(5),けずりぶし(2),みそ(8)／トマト缶(30),にんじん(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 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ドーナツにんじん味	556(522) 24.3(23.5) 16.5(16.7) 2.1(1.8)
6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(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 ◎元気ソースせん 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	519(469) 23.2(20.3) 16.8(15.8) 1.0(0.8)
8月	ごはん ホイコーロー風 糸かまぼこのスープ	米(60g)／豚もも肉(30),キャベツ(30),たまねぎ(25),にんじん(10),ピーマン(5),干ししいたけ(0.5),みそ(4),しょうが(0.3),とりがらスープ(2),さとう(1),みりん(1),濃口しょうゆ(0.5),なたねサラダ油(1)／糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(6),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(0.1)／食パン(0.5枚),きなこ(4),さとう(3),無塩バター(5)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 きな粉トースト	579(505) 22.4(20.0) 17.0(16.5) 1.3(1.1)
9火	ごはん 鯖の漬焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	米(50g)／さくら(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(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)／じゃがいも(25),たまねぎ(10),にんじん(6),こまつな(5),けずりぶし(2.5),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 ◎胚芽スティック 牛乳 お好み焼き	534(502) 24.2(23.2) 17.6(18.0) 2.1(1.7)
10水	ごはん 揚げじゃが芋のうま煮 豆腐のみそ汁	米(50g)／じゃがいも(55),なたね油(4),牛もも肉(25),スナッペンとう(5),しめじ(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2.5),料理酒(0.5)／木綿豆腐(20),うすあげ(3),たまねぎ(15),にんじん(6),チンゲンサイ(6),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,ほしのおせんべい エースコイン 河内晩柑	564(511) 18.9(17.3) 19.9(18.1) 1.5(1.3)
11木	ごはん 鯖のごま味噌焼き なすとピーマンのそぼろ煮 豆腐のすまし汁	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)／豚ミンチ肉(10),なす(20),ピーマン(5),にんじん(5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),でんぶ(1)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),しめじ(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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 たべっこバイビーおやさい えびスナック	541(510) 22.6(22.0) 20.3(20.6) 1.3(1.1)
12金	ごはん 豚肉と野菜の中華風炒め 南瓜の味噌汁	米(60g)／豚もも肉(30),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)／うすあげ(3),かぼちゃ(25),たまねぎ(12),にんじん(6),あおねぎ(3),えのきたけ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／トマト缶(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 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ココアケーキ	594(501) 21.9(19.1) 16.7(16.4) 1.9(1.6)
13土	和風スパゲティー 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50g),ウインナーソーセージ(16),たまねぎ(30),キャベツ(20),にんじん(5),えのきたけ(5),なたねサラダ油(2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(6)／木綿豆腐(20),うすあげ(5),じゃがいも(20),こまつな(7),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳 ミニ動物ビスケット 1オからのサッポロポト	545(495) 21.4(19.1) 18.3(16.7) 2.3(1.9)
15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(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳,全粒粉クラッカー とうもろこしで作ったパフス ナックソース味,甘夏	500(451) 20.3(18.3) 14.4(14.1) 1.7(1.3)
16火	ピラフ 鶏肉のトマト煮 長芋のすまし汁	米(45g),ウインナーソーセージ(6),たまねぎ(20),にんじん(5),コーン(5),ピーマン(3),無塩バター(1),とりがらスープ(0.3),食塩(0.2)／鶏もも皮なし(35),たまねぎ(30),じゃがいも(35),にんじん(12),スッキーニ(5),なたねサラダ油(0.5),トマト缶(20),トマト缶(3),赤ワイン(0.5),さとう(1),とりがらスープ(1.5),食塩(0.1)／ながいも(20),木綿豆腐(20),たまねぎ(15),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)／小麦粉(20),A-キグバ(0.5),ダースチーズ(10),さとう(7),スキムミルク(3),なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 チーズ蒸しパン	581(513) 24.6(21.8) 17.5(17.1) 0.9(0.7)



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
17 水	パーカーパン 鮭のマヨ風味焼き 野菜ソテー 豆のクリームスープ	パーカーパン(1個)／秋鮭(40)、食塩(0.1)、こしょう、なたねサラダ油(0.2)、マヨドレッシング(6)／キャベツ(25)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(0.3)／ショールダーベーコン(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)／パン缶(10)、みかん缶(30)、もも缶(20)	◎牛乳 ◎花花せんべい ソフル元気ヨーグルト フルーツミックス まあるいクラッカーミニ	556(535) 39.9(39.7) 17.6(17.8) 1.6(1.5)
18 木	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のみそ汁 ツナのふりかけ	米(50g)／鶏もも肉(30)、さといも(25)、ごぼう(15)、にんじん(12)、さんどまめ(5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)、けずりぶし(1.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、しめじ(6)、干しわかめ(0.2)、こまつな(6)、けずりぶし(2)、みそ(8)／ツナ(10)、しょうが(0.2)、こま(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 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 きなこ餅 ミニのりのり揚げもち	501(460) 21.4(19.3) 13.5(13.8) 1.9(1.5)
19 金	ごはん ほっけの焼魚 ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	米(50g)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／芽ひじき(2)、うすあげ(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)、さつまいも(15)、たまねぎ(10)、チンゲンサイ(6)、にんじん(5)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 アシドミルク ぼたぼた焼き アンパンマンのひとくちビスケット	551(563) 20.3(21.5) 12.5(15.3) 2.1(1.9)
20 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(35)、ツナ缶(10)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、こま油(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 ◎元気ソースせん 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	519(469) 23.2(20.3) 16.8(15.8) 1.0(0.8)
22 月	ごはん ホイコーロー風 糸かまぼこのスープ	米(60g)／豚もも肉(30)、キャベツ(30)、たまねぎ(25)、にんじん(10)、ピーマン(5)、干ししいたけ(0.5)、みそ(4)、しょうが(0.3)、とりがらスープ(2)、さとう(1)、みりん(1)、濃口しょうゆ(0.5)、なたねサラダ油(1)／糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、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(0.1)／食パン(0.5枚)、さとう(3)、無塩バター(4)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 シュガーバタートースト	554(493) 20.9(18.8) 15.2(15.7) 1.3(1.1)
23 火	ごはん 揚げ魚の甘酢あん 豆腐のすまし汁	米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.1)、でんぶん(7)、なたね油(5)、たまねぎ(15)、にんじん(12)、ピーマン(5)、干ししいたけ(0.3)、濃口しょうゆ(2)、さとう(2)、米酢(1)、でんぶん(0.5)／木綿豆腐(20)、ながいも(15)、たまねぎ(10)、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 ◎胚芽スティック 牛乳、ねじりん棒 エースコイン バナナ	545(504) 18.5(18.5) 16.2(16.1) 0.8(0.6)
24 水	ごはん 肉じゃが 麩のみそ汁 じゃこのやわらか煮	米(50g)／豚もも肉(25)、じゃがいも(40)、たまねぎ(30)、にんじん(12)、糸こんにゃく(10)、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)／おつゆ麩(1.5)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(6)、しめじ(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)、こま(0.5)／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	569(511) 20.3(18.4) 16.1(14.2) 2.3(2.0)
25 木	ごはん 鯖のみそ煮 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	米(50g)／さば(40)、しょうが(0.3)、みそ(4)、さとう(2)、みりん(1)、料理酒(0.5)／うすあげ(3)、キャベツ(20)、こまつな(15)、にんじん(5)、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)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(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)	◎牛乳 ◎むらさきいものおせんべい 牛乳 たべっこベイビーおやさい えびスナック	518(492) 21.5(21.1) 18.6(19.2) 1.2(1.0)
26 金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き キャベツのおかか炒め じゃがいものみそ汁	米(50g)／鶏もも肉(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、にんにく(0.1)、りんご(4)、さとう(1)、濃口しょうゆ(3)、レモン(0.5)／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)／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)／おろしキャベツ(25)、ツナ(10)、たまねぎ(15)、コーン(3)、なたねサラダ油(0.5)、マヨドレッシング(1)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ツナコーンパン	548(512) 24.3(23.2) 17.4(18.5) 2.1(1.8)
27 土	和風スパゲティ 豆腐のみそ汁	スパゲティ(50g)、ウインナーソーセージ(16)、たまねぎ(30)、キャベツ(20)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、なたねサラダ油(2)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(6)／木綿豆腐(20)、うすあげ(5)、じゃがいも(20)、こまつな(7)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎元気ソースせん 牛乳、ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	545(495) 21.4(19.1) 18.3(16.7) 2.3(1.9)
29 月	ごはん チャプチェ 卵とわかめのスープ	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)、こま(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)、こま油(0.5)／たまご(15)、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)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)／じゃがいも(60)、なたね油(4)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎ふわふわチップにんじん味 牛乳 フライドポテト ハイ！チーズ	523(474) 20.9(19.0) 19.6(19.0) 1.5(1.2)
30 火	ごはん キーマカレー ビーフンソテー	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(8)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、キャベツ(30)、にんじん(7)、ピーマン(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 満月ボンクッキー メロン	636(520) 22.4(19.4) 18.5(16.9) 1.8(1.4)



水分補給はジュース？お茶？

水分補給は甘いジュースよりお茶や水が向いている理由は知っていますか？

甘いジュースは血糖値を急上昇させることで、空腹を感じにくくなり食欲不振につながる可能性があります。普段のこまめな水分補給は、お茶や水を飲ませることで、夏バテの防止にもなります。

ジュースは子どもが大好きで、種類によってはミネラルやビタミン、エネルギーの補給にも便利です。普段の水分補給はお茶や水を飲ませて、ジュースは子どものお楽しみや外出時の栄養補給などに使用してみてはいかがでしょうか。

今月の栄養価(6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	550	22.5	16.9	257	2.2	214	0.4	0.59	23	4.9	1.6
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	499	20.8	16.5	275	1.8	204	0.35	0.58	19	4.0	1.3
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