

2023年3月



幼児食だより [岡部保育所]



四條畷市役所子ども政策課

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
1 水	ご飯 あじの竜田揚げ 大根サラダ(柑橘ドレッシング) ほうれん草と麩のすまし汁	米/あじ(骨なし)、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油/だいこん、きゅうり、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング/ほうれん草、しめじ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/ぶどうジュース、水、砂糖、粉末かんてん/カルシウムせん	牛乳 ◎ぶどうゼリー カルシウムせん
2 木	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め 具だくさんスープ	米/厚揚げ、豚肉、なす、にんじん、つきこんにやく、しめじ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水/チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/食パン《卵なし》、たまねぎ、合ミンチ、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、春雨、ウスターソース、濃口醤油、油、食塩、薄力粉、パン粉、油	牛乳 果物 ◎カレーパン
ひなまつり			
3 金	ちらし寿司 小松菜と豆腐のお吸い物 果物ゼリー(もも)	米、だし昆布、酢、砂糖、食塩、高野豆腐、にんじん、干しいたけ、だし汁、砂糖、薄口醤油、三度豆、ちりめんじゃこ、コーン、でんぷ/こまつな、豆腐、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/国産ももゼリー/牛乳/果物/薄力粉、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎きなこクッキー
4 土	ごま味ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、はくさい、にんじん、緑豆もやし、青ねぎ、鶏がらスープ、濃口醤油、食塩、ごま油、油、いりごま、水/果物/牛乳/アンパンマンミニスナック [既製品のパン]	牛乳 アンパンマンミニスナック(プレーン)
6 月	ハヤシライス キャベツの甘酢和え	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ハヤシフレーク、トマト(缶詰)カット、ケチャップ、油、水/キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/牛乳/フルーツミックス缶(黄桃、パイナップル、梨、みかん)、りんご、みかん缶、ヨーグルト(無糖)/揚一番	牛乳 ◎フルーツヨーグルト 揚一番
7 火	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜ともやしのポン酢和え コーンとワカメのスープ	米/豚ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、生姜、青ねぎ、砂糖、濃口醤油、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま油、水、片栗粉、水/緑豆もやし、きゅうり、ポン酢/コーン、たまねぎ、カットわかめ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/さつまいも、砂糖、豆乳	牛乳 果物 ◎スイートポテト
お別れ会			
8 水	赤飯 エビフライ ブロッコリーと人参のサラダ 小松菜と麩のすまし汁	米、もち米、小豆、食塩/尾付 むきえび、薄力粉、水、パン粉、油、トンカツソース/ブロッコリー、にんじん、マヨドレ、食塩/こまつな、たまねぎ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/きになる野菜 アップル&キャロット/米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶	野菜ジュース(アップル&キャロット) ◎ホットケーキ(ホイップ&みかん)
9 木	ご飯 豚肉の野菜炒め 大根と豆腐のみそ汁 煮豆(黒豆)【4・5歳児】 ※1~3歳児は味見程度	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩/だいこん、豆腐、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/黒豆、砂糖、濃口醤油、食塩、水/牛乳/果物/米、芽ひじき、にんじん、濃口醤油、砂糖、水	牛乳 果物 ◎ひじきのおやき
10 金	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ(ツナ) 春雨スープ	米/鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナフレーク油漬、マヨドレ/春雨、チンゲン菜、たまねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水/ぱりんこ	牛乳 果物 ◎いりこ【2~5歳児】 ぱりんこ【1~5歳児】
11 土	きつねうどん 果物	うどん、すしあげ、濃口醤油、砂糖、本みりん、だし昆布、水、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/ネオ黒糖ロール [既製品のパン]	牛乳 ネオ黒糖ロール
13 月	ご飯 高野豆腐の煮付け さつま芋のみそ汁	米/高野豆腐、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、だし昆布、水/さつまいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、パイン缶、油、水	牛乳 果物 ◎パインケーキ
14 火	ビビンバ しめじとワカメのすまし汁	米、牛肉、にんにく、青ねぎ、砂糖、濃口醤油、ごま油、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖、いりごま/しめじ、たまねぎ、カットわかめ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、サイコロチーズ	牛乳 果物 ◎チーズ蒸しパン
15 水	ご飯 鶏肉の唐揚げ 切干大根の酢の物 小松菜のみそ汁	米/鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、油/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油/こまつな、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/ジョア ストロベリー/果物/ポップコーン用コーン、油、バター、食塩/かぼちゃボーロ	ジョア(ストロベリー) 果物 ◎ポップコーン かぼちゃボーロ【1歳児】
卒園式			
16 木	ご飯 ポークカレー キャベツとツナの和え物	米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水/キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、濃口醤油、砂糖/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、砂糖、ココア、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ココアホットケーキ

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 金	ご飯 焼き魚(さば) レンコンのきんぴら煮 白菜のすまし汁 	米/さば、油、ポン酢/豚肉、れんこん、にんじん、つきこんにゃく、砂糖、本みりん、濃口醤油、いりごま、油、業務用だし、水/はくさい、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、砂糖、水、豆乳、ホールコーン、油	牛乳 果物 ◎コーンフリッター
18 土	ミートスパゲティ 果物	スパゲティ、オリーブ油、合ミンチ、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ、水、食塩、白こしょう、片栗粉、砂糖/果物/牛乳/十勝バタースティック[既製品のパン] 	牛乳 十勝バタースティック
20 月	ご飯 クリームシチュー コーンとワカメのサラダ 	米/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、クリームシチューの素、牛乳、水/カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢/牛乳/果物/米、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖、水 	牛乳 果物 ◎五平餅風
21 火	 春分の日		
22 水	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 豆腐のみそ汁 	米/豚肉、たまねぎ、食塩、白こしょう、油、ケチャップ、トンカツソース/キャベツ、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖/豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/コアコアプラス(ヨーグルト)/りんご、砂糖、食塩、水/ハッピーターン 	コアコアプラス ◎りんごのコンポート ハッピーターン 
23 木	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 あげとワカメのみそ汁	米、ゆかり和えの素/かぼちゃ、豚肉、たまねぎ、三度豆、生姜、油、濃口醤油、砂糖、煮干し、だし汁/うすあげ、カットわかめ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン
24 金	ご飯 鮭のノルウェー風 白菜のポン酢和え 大根のすまし汁 	米/秋鮭(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水/はくさい、にんじん、ポン酢/だいこん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉 	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ 
25 土	焼き烏うどん 果物	うどん、鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、水、油、たまねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】	牛乳 厚切バウムクーヘン
27 月	ご飯 チキンカレー 三度豆のごま和え	米/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水/三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖/牛乳/果物/薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎クッキー
28 火	ご飯 ハンバーグ 小松菜のお浸し 豆腐としめじのみそ汁 	米/合ミンチ、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、白こしょう、ケチャップ、トンカツソース/こまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖、豆腐、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/薄力粉、豆乳、砂糖、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎いちごジャムクレープ 
29 水	ご飯 煮魚(さわら) もやしとわかめのナムル キャベツのすまし汁	米/さわら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水/緑豆もやし、にんじん、カットわかめ、いりごま、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ/キャベツ、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/ドッグパン【卵なし】、油、きな粉、砂糖 	牛乳 果物 ◎揚げパン
30 木 年度末 協力日	チキンピラフ ゆでブロッコリー(マヨドレ) コーンのクリームスープ	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏がらスープ、食塩/ブロッコリー、食塩、マヨドレ/たまねぎ、油、チンゲン菜、クリームコーン、クリームシチューの素、牛乳、水/牛乳/果物/ビスコ/ハッピーターン 	牛乳 果物 ビスコ ハッピーターン[3~5歳児]
31 金 年度末 協力日	まぜ込みご飯 豚じゃが 切干大根のみそ汁 	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし汁/切り干しだいこん、うすあげ、にんじん、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/源氏パイ/揚一番	牛乳 果物 源氏パイ 揚一番[3~5歳児]

3月の1日の平均栄養量 (3歳以上児・おやつ含む) ※3歳未満児は8割の計算	エネルギー	581 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.1 g	カルシウム	272 mg
	脂質	18.6 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.4 g

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。
 ※1~2歳児クラスは、10時に牛乳がつかます。
 ※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

