

















2023年5月















幼児食だより

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月	ご飯 高野豆腐の煮物 さつま芋のみそ汁 	米／高野豆腐、鶏もも肉、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、酒、煮干し、水／さつまいも、うすあげ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶／カルシウムせん	牛乳 ◎みかん入りゼリー  カルシウムせん
2火	鶏丼 もやしのごま和え 豆腐としめじのすまし汁 	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油、生姜、砂糖、本みりん、濃口醤油、片栗粉、だし昆布、業務用だし、水、きざみのり／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖、いりごま／豆腐、しめじ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／いりごま雑魚、砂糖、濃口醤油、水／ばりんこ	牛乳 果物 ◎いりこ[2~5歳児] ばりんこ[1~5歳児] 
3水	 憲法記念日		
4木	みどりの日 		
5金	こどもの日		
6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／黒糖フークレエ《卵・乳なし》	牛乳 黒糖フークレエ
8月	ドライカレー キャベツのスープ コアコアプラス[3~5歳児] 	米、カレー粉、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、みんなの給食カレー(7レトルト27品目不使用)、ケチャップ、濃口醤油、鶏がらスープ、食塩／キャベツ、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／コアコアプラス(ヨーグルト)／牛乳／果物／源氏パイ、／ハッピーターン	牛乳 果物 源氏パイ ハッピーターン[3~5歳児]
9火	青菜のごはん 野菜のみそだれかけ えのきのすまし汁	米、菜めしの素／厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、にんじん、板こんにゃく、濃口醤油、だし昆布、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん、だし汁、いりごま、油／えのきたけ、たまねぎ、青ねぎ、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、ココア、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン
10水	ご飯 鶏肉の竜田揚げ 胡瓜の甘酢和え 小松菜と麩のみそ汁	米／鶏もも肉、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／麩、こまつな、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、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／かぼちゃポーロ	ジョア(ストロベリー) 果物 ◎ポップコーン かぼちゃポーロ【1歳児】 
11木	ご飯 豚肉のホイコーロー風 中華スープ 	米／豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、ごま油、油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、鶏がらスープ、濃口醤油／春雨、カットわかめ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、水／牛乳／果物／米、豆乳、ピザ用チーズ、ベーコン、たまねぎ、ミックスベジタブル、油、食塩、白こしょう	牛乳 果物 ◎簡単ドリア
12金	豆ごはん 焼き魚(さわら) ごぼうのきんぴら えのきのすまし汁 	米、うすいえんどう、酒、食塩、だし昆布／さわら、油、ポン酢／豚肉、ごぼう(水煮)、にんじん、つきこんにゃく、ごま油、砂糖、本みりん、濃口醤油、だし汁／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／米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケーキシロップ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ 
13土	肉うどん 果物 	うどん、牛肉、濃口醤油、本みりん、砂糖、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、食塩、水／果物／牛乳／スナックパン[既製品のパン]	牛乳 スナックパン
15月	ご飯 クリームシチュー(アスパラガス) 胡瓜とツナのサラダ(ごまドレ)	米／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、油、クリームシチューの素、牛乳、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ノンオイルドレッシンググクレーミー胡麻／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
16火	ご飯 野菜炒め(ピーマン入) 大根と豆腐のみそ汁	米／豚肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ピーマン、ごま油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、砂糖、濃口醤油／だいこん、豆腐、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、ホールコーン、ポークウインナー、ケチャップ、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎ピザトースト
17水	ご飯 鮭のノルウェー風 三度豆のごま和え キャベツのすまし汁 	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／三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖／キャベツ、しめじ、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 

※忍ヶ丘あおぞらこども園は、5/9(火)厨房消毒日のため給食がありません。



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
18 木	ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のみそ汁 	米/牛肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、豆腐、えのきたけ、青ねぎ、砂糖、濃口醤油、煮干し、油、水/ほうれん草、たまねぎ、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、豆乳、水、油、ブルーベリージャム	牛乳 果物 ◎ワッフル(ブルーベリー)
19 金	ご飯 ポークチャップ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	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/春雨、きゅうり、にんじん、カットわかめ、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/おから、薄力粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、レーズン、水	牛乳 果物 ◎卵の花クッキー
20 土	チャンポン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、野焼ちくわ、はくさい、緑豆もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、片栗粉、ごま油、油、水/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
22 月	ご飯 ポークカレー マカロニサラダ 	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(アレルゲン27品目不使用)、ケチャップ、油、水/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨドレ/牛乳/バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)、/揚一番	牛乳 ◎フルーツヨーグルト 揚一番
23 火	ご飯 さばのみそ煮 白菜と人参のナムル 豆腐とねぎのすまし汁	米/さば、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水/はくさい、にんじん、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ、/豆腐、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物、/食パン《卵なし》、マーガリン、砂糖、青のり、いりごま	牛乳 果物 ◎和風ラスク 
お誕生日食			
24 水	ご飯 ミートローフ ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ 	米/合ミンチ、豆乳、たまねぎ、ホールコーン、片栗粉、食塩、油、ケチャップ、トンカツソース/じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨドレ、/キャベツ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/きになる野菜 アップル&キャロット/果物/薄力粉、豆乳、砂糖、水、油、いちごジャム、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(アップル&キャロット) 果物 ◎いちごホイップクレープ 
25 木	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き もやしと人参の和え物 小松菜のみそ汁 	米/鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま、/緑豆もやし、にんじん、濃口醤油、砂糖/こまつな、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/さつまいも、砂糖、水	牛乳 果物 ◎いもあん 
26 金	マーボー丼 コーンとワカメのサラダ 白菜のすまし汁	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/カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢、/はくさい、えのきたけ、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、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ドーナツ 
27 土	わかめうどん 果物 	うどん、鶏もも肉、うすあげ、カットわかめ、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
29 月	ベーコン炒飯 ゆでブロッコリー(ぼん酢) クリームスープ 	米、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、鶏がらスープ、濃口醤油/ブロッコリー、食塩、ポン酢/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/ぶどうジュース、水、砂糖、粉末かんでん	牛乳 果物 ◎ぶどうゼリー 
30 火	ゆかりご飯 豚じゃが 大根と豆腐のみそ汁 	米、ゆかり和えの素/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/だいこん、豆腐、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、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎クッキー(油)
31 水	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 胡瓜とパプリカの甘酢和え しめじとワカメのすまし汁 	米/豚肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、油、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、砂糖、水、ごま油、片栗粉、水、/きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油/しめじ、カットわかめ、青ねぎ、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 

5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	580 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.5 g	カルシウム	273 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.3 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。

