

2023年6月



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 木	ご飯 納豆かき揚げ(玉ねぎ) わかめと胡瓜の和え物 白菜としめじのすまし汁	米/納豆、野焼ちくわ、さつまいも、たまねぎ、薄口醤油、薄力粉、水、油/きゅうり、にんじん、カットわかめ、濃口醤油/はくさい、しめじ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/ジョア(プレーン)/果物/ホットケーキミックス(乳成分なし)、きな粉、砂糖、水 	ジョア(プレーン) 果物 ◎きな粉のカップケーキ
2 金	ご飯 八宝菜(キャベツ) 切干大根のみそ汁 	米/豚肉、むきえび、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、濃口醤油、食塩、油、ごま油、鶏がらスープ、片栗粉、水/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/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
3 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/厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】	牛乳 厚切りバウムクーヘン
5 月	ご飯 チキンカレー キャベツコーンサラダ 	米/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、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、ホールコーン、ツナフレーク油漬、マヨドレ/牛乳/りんご、みかん缶、パイン缶、あわせるゼリー(ピーチ)、水、砂糖/揚一番	牛乳 ◎フルーツカクテル(ピーチ) 揚一番 
6 火	ピビンバ しめじのスープ	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、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水 	牛乳 果物 ◎蒸しパン 
7 水	ご飯 焼き魚(さけ) 干草煮 麩とねぎのみそ汁 	米/銀鮭(骨なし)、油、ポン酢/こまつな、にんじん、うすあげ、砂糖、濃口醤油、だし昆布、水/麩、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水/牛乳/果物/ビスコ/わいわいスティックゼリー	牛乳 果物 ビスコ スティックゼリー[3~5歳児]
8 木	ご飯 ナゲット 胡瓜と人参の和え物 えのきのすまし汁 	米/鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、しょうが汁、食塩、白こしょう、片栗粉、油、ケチャップ/きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖/えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/ココアプラス(ヨーグルト)/りんご、砂糖、食塩、水/ハッピーターン	ココアプラス ◎りんごのコンポート  ハッピーターン
9 金	まぜ込みご飯 厚揚げの煮付け 青菜のみそ汁	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)/厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼ天、三度豆、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし昆布、水/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/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 
10 土	イタリアンスパゲティ 果物 	スパゲティ、オリーブ油、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、ウスターソース、ケチャップ、油、食塩/果物/牛乳/アンパンマンミニスナック(野菜)[既製品のパン] 	牛乳 アンパンマンミニスナック(野菜)
12 月	エビピラフ (ブロッコリー添え) コーンポタージュ 	米、油、鶏肉、むきえび、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、コーン、コーンポタージュの素【乳成分あり】、牛乳、水/牛乳/果物/米粉、豚ミンチ、にら、にんじん、ホールコーン、食塩、水、ごま油、濃口醤油、砂糖、ごま油、酢、水 	牛乳 果物 ◎チヂミ
13 火	ご飯 酢豚風 春雨スープ 	米/豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、パイン缶、油、濃口醤油、砂糖、酢、ケチャップ、鶏がらスープ、片栗粉/春雨、チンゲン菜、ベーコン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/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 
14 水	ご飯 さばの梅煮 大根の和え物 豆腐のみそ汁 	米/さば、生姜、無着色梅干し、砂糖、濃口醤油、酒、水/だいこん、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖/豆腐、たまねぎ、カットわかめ、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、豆乳	牛乳 果物 ◎スイートポテト 
15 木	三色丼 スティックソーセージ ほうれん草のすまし汁 	米、だし昆布、薄口醤油、酒、食塩、鶏ミンチ、濃口醤油、砂糖、本みりん、油、生姜、三度豆、食塩、にんじん、だし昆布、水、砂糖、食塩/アンパンマンおやつソーセージ/ほうれん草、豆腐、えのきたけ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/薄力粉、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎ココアクッキー
16 金	ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ(ごまドレ) レタスのスープ 	米/鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ/ブロッコリー、にんじん、ノンオイルドレッシングクリーム/胡麻/レタス、じゃがいも、たまねぎ、油、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、粉チーズ、豆乳、水、油	牛乳 果物 ◎チーズボール 



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 土	五目ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、緑豆もやし、干しいたけ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、水/果物/牛乳/ネオバターロール[既製品のパン]	牛乳 ネオバターロール
19 月	ハヤシライス 胡瓜とツナのサラダ(ポン酢)	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/きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ポン酢/ほうじ茶/フルーチェ(ピーチ)、牛乳/源氏パイ	お茶 ◎フルーチェ(ピーチ) 源氏パイ
20 火	ご飯 豆腐の肉あんかけ そうめんと青葱のみそ汁	米/豆腐、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、生姜、油、砂糖、濃口醤油、煮干し、水、片栗粉/そうめん、うすあげ、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/じゃがいも、片栗粉、水、砂糖、食塩、油、濃口醤油、青のり	牛乳 果物 ◎じゃが芋のお焼き
お誕生日食			
21 水	ご飯 なすのコロッケ コーンとワカメのサラダ キャベツとしめじのスープ	米/マッシュポテト、豚ミンチ、たまねぎ、なす、食塩、油、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース/カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢/キャベツ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草/メロン/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、油、水、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) メロン ◎パウンドケーキ風 (ホイップつき)
22 木	ご飯 さわらの照り焼き きんぴら煮 青菜のみそ汁	米/さわら、濃口醤油、本みりん、酒、濃口醤油、砂糖、本みりん、水、片栗粉、水/豚肉、ごぼう(水煮)、にんじん、つきこんにやく、油、砂糖、本みりん、濃口醤油、いりごま、だし汁/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/牛乳/果物/ロイヤルブレッド(サンドイッチ用)、いちごジャム	牛乳 果物 ◎ジャムサンド(耳無し)
23 金	ご飯 高野豆腐の煮付け けんちん汁(うすあげ)	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、煮干し、水/うすあげ、さといも、だいこん、にんじん、干しいたけ、青ねぎ、油、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)
24 土	焼き鳥うどん 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/スナックパン[既製品のパン]	牛乳 スナックパン
26 月	ご飯 夏野菜カレー 胡瓜の甘酢和え	米、/豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、なす、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、/きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩、/牛乳、/バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)、/おにぎりせんべい【卵】	牛乳 ◎フルーツヨーグルト おにぎりせんべい
27 火	ご飯 あじの南蛮漬け 三度豆のごま和え 白菜のすまし汁	米/あじ、片栗粉、油、砂糖、酢、濃口醤油、青ねぎ、りんご/三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖、/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/さつまいも、食塩/豆乳プリン(卵・乳不使用)	牛乳 果物 ◎蒸し芋(小) 豆乳プリン
28 水	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしのおかか和え 大根のみそ汁	米/鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、酒、生姜、濃口醤油、砂糖、本みりん、水、片栗粉、水/緑豆もやし、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお/だいこん、青ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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
29 木	ご飯 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーと人参のポン酢和え 小松菜と麩のすまし汁	米/豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油/ブロッコリー、にんじん、ポン酢/こまつな、えのきたけ、麩、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、ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、パン缶、油、水	牛乳 果物 ◎パンケーキ
30 金	ゆかりご飯 筑前煮 豆腐のみそ汁	米、ゆかり和えの素/鶏もも肉、さといも、ごぼう、にんじん、板こんにやく、干しいたけ、三度豆、食塩、濃口醤油、砂糖、油、煮干し、水/豆腐、たまねぎ、カットわかめ、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、砂糖、油、いりごま、水、油	牛乳 果物 ◎開口笑(カイコウショウ)

6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	570 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	20.8 g	カルシウム	261 mg
	脂質	18.4 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.1 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、その他季節に応じた果物(6月はメロン)を提供予定です。

