

2023年7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 土	ミートスパゲティー 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／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
3 月	豚丼 小松菜と麩のすまし汁 	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、糸こんにゃく、生姜、油、濃口醤油、酒、本みりん、砂糖、だし昆布、業務用だし、水／こまつな、たまねぎ、麩、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
4 火	ご飯 松風焼き 大根の醤油和え しめじとねぎのみそ汁 	米／鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、酒、砂糖、油、いりごま／だいこん、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖／しめじ、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／ジョア(ブレン)／果物／米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、いちごジャム	ジョア(ブレン) 果物 ◎ワッフル(イチゴ) 
5 水	ご飯 鶏肉の唐揚げタレづけ 胡瓜とパプリカの甘酢和え キャベツのスープ	米／鶏もも肉、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、酢、ごま油、生姜、水／きゅうり、パプリカ(黄)、酢、砂糖、薄口醤油／キャベツ、たまねぎ、にんじん、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶／揚一番	牛乳 ◎みかん入りゼリー 揚一番 
6 木	ご飯 煮魚(さわら) 白菜と人参のナムル あげと玉ねぎのみそ汁	米／さわら、生姜、濃口醤油、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／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／食パン《卵なし》、きな粉、水、マーガリン、砂糖	牛乳 果物 ◎きなこラスク
7 金	ドライカレー 七タスープ スイカ 	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／オクラ、食塩、ベーコン、春雨、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／スイカ／牛乳／国産やさしいゼリ、／薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 国産野菜ゼリー ◎クッキー
8 土	焼きそば 果物	中華めん(やきそば用)、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、お好みソース(コープ)、ウスターソース、油、食塩／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 (ブレン)
10 月	ご飯 クリームシチュー(えび) キャベツのドレッシング和え	米／鶏もも肉、むきえび、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、油、クリームシチューの素、牛乳、水／キャベツ、ホールコーン、ツナフレーク油漬、ノンオイル柑橘ドレッシング／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 
11 火	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 小松菜のみそ汁 	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／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
12 水	ご飯 鮭のノルウェー風 大根のポン酢和え 豆腐とワカメのすまし汁	米／べにざけ(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水／だいこん、きゅうり、にんじん、ポン酢／豆腐、カットわかめ、えのきたけ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／メロン、みかん缶、りんご、あわせるゼリー(マスカット)、水、砂糖／ぱりんこ	牛乳 ◎フルーツカクテル(メロン) ぱりんこ 
13 木	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜のおかか和え 白菜のみそ汁	米／鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま、／チンゲン菜、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお／はくさい、うすあげ、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／さつまいも、油、砂糖、水あめ、濃口醤油、水、黒ごま	牛乳 果物 ◎大学芋 
14 金	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め キャベツのすまし汁 	米／厚揚げ、豚肉、なす、にんじん、つきこんにゃく、干しいたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、／キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／ソフトクリームヨーグルト／果物、／源氏パイ	ソフトクリームヨーグルト 果物 源氏パイ 
15 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、干しいたけ、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／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
17 月	海の日  		



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
18 火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ(ごまドレ) 	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/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ー胡麻/ほうじ茶/フルーチェ(イチゴ)、牛乳/ビスコ 	お茶 ◎フルーチェ(いちご) ビスコ
お誕生日食			
19 水	ご飯 ササミカツ キャベツの甘酢和え 玉ねぎとしめじのスープ 	米/鶏ささ身、食塩、白こしょう、薄力粉、水、パン粉、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、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/たまねぎ、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/メロン/米粉のホットケーキミックス、きな粉、砂糖、水、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(アップル&キャロット) メロン ◎きな粉のカップケーキ (ホイップつき)
20 木	ご飯 さばのみそ煮 切干大根の酢の物 小松菜のすまし汁	米/さば、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水/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、豆腐、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛、/果物/薄力粉、砂糖、マーガリン、にんじん、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎キャロットクッキー 
21 金	ご飯 鶏肉の野菜炒め 豆腐のみそ汁 	米/鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩、/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/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
22 土	五目うどん 果物	うどん、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、しいたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、食塩、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
24 月	ご飯 チキンカレー 和風ツナサラダ 	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/きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、カットわかめ、ポン酢/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 
25 火	ご飯 豚肉のホイコーロー風 春雨スープ 	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、チンゲン菜、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/麩、マヨドレ、干しえび、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎麩のピザ
26 水	ご飯 牛肉と大根のふろふき ほうれん草のみそ汁	米/牛肉、野焼ちくわ、だいこん、にんじん、三度豆、生姜、油、濃口醤油、薄口醤油、本みりん、砂糖、煮干し、水、片栗粉/豆腐、ほうれん草、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/アシドミルクPLUS/果物/かぼちゃ、さつまいも、砂糖、豆乳	アシドミルク 果物 ◎スイートパンプキン
27 木	コーンピラフ ブロッコリーと人参のおかか和え キャベツとしめじのスープ	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、鶏がらスープ、食塩/ブロッコリー、にんじん、花かつお、濃口醤油/キャベツ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/ポークウインナー、米粉のホットケーキミックス、水、油、ケチャップ	牛乳 果物 ◎アメリカンドッグ 
28 金	ご飯 焼き魚(さけ) ひじきの煮物 白菜のみそ汁 	米/銀鮭(骨なし)、油、ポン酢/芽ひじき、豚肉、にんじん、つきこんにやく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、だし昆布、業務用だし、だし汁/はくさい、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、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 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/リングドーナツ【小麦・卵・乳】 	牛乳 リングドーナツ 
31 月	まぜ込みご飯 豚じゃが そうめんと青葱のみそ汁 	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、糸こんにやく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし汁/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/スイカ/薄力粉、砂糖、マーガリン、いりごま、豆乳ホイップ、水	牛乳 スイカ ◎ごまクッキー 

7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	582 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	21.1 g	カルシウム	252 mg
	脂質	19.4 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.0 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時に牛乳がつけます。

※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(7月はメロン、スイカ)を提供予定です。

