

# 2023年8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 火	ビビンバ 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、にんじん、きゅうり、ホールコーン、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/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 
2 水	ご飯 さわらの梅煮 切干大根の酢の物 白菜のみそ汁	米/さわら、生姜、無着色梅干し、砂糖、濃口醤油、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/はくさい、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/ぱりんこ/おいしいプリン《卵不使用》	牛乳 果物 ぱりんこ  おいしいプリン(Ca+鉄)[3~5歳児]
3 木	ご飯 ポークチャップ  キャベツの和え物 春雨スープ	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/キャベツ、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖/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/食パン《卵なし》、マヨドレ、粉チーズ	牛乳 果物 ◎チーズパン
4 金	ご飯 マーボー豆腐 冬瓜のみそ汁	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/とうがんと、うすあげ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/ほうじ茶/コアコアプラス(ヨーグルト)/米、いりごま、濃口醤油、花かつお	お茶 コアコアプラス  ◎焼きおにぎり
5 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/ネオバターロール[既製品のパン]	牛乳 ネオバターロール
7 月	ご飯 夏野菜カレー(鶏)  わかめと胡瓜のサラダ	米/鶏もも肉、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、カットわかめ、ポン酢/牛乳/オレンジジュース、水、砂糖、粉末かんてん/まがりせんべい【卵】   	牛乳 ◎オレンジゼリー  まがりせんべい
8 火	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め キャベツのドレッシング和え えのきのすまし汁	米/厚揚げ、豚肉、なす、にんじん、つきこんにやく、干しいたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、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/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/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
9 水	ご飯 あじの南蛮漬け 三度豆のごま和え 青菜のみそ汁 	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/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/ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、水	ジョア(ストロベリー)  果物 ◎カップケーキ
10 木	ハヤシライス 胡瓜とパプリカの甘酢和え 	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/きゅうり、パプリカ(黄)、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/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
11 金	 <b>山の日</b> 		
12 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、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、油、水/果物/牛乳/黒糖フークレエ《卵・乳なし》	牛乳 黒糖フークレエ
14 月	シーチキン炒飯 ブロッコリーと人参の醤油和え じゃがいものスープ 	米、ツナフレーク油漬、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、油、食塩、鶏がらスープ、濃口醤油、油/ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖/じゃがいも、ホールコーン、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】/ラムネ菓子	牛乳 果物 厚切りバウムクーヘン ラムネ菓子 [3~5歳児]
15 火	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツと人参のポン酢和え 大根と豆腐のみそ汁  	米/豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油/キャベツ、にんじん、ポン酢/だいこん、豆腐、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/カルシウムせん/わいわいスティックゼリー	牛乳 果物 カルシウムせん スティックゼリー [3~5歳児]
16 水	三色丼 スティックソーセージ ほうれん草と麩のすまし汁	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、たまねぎ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、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]

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 木	ご飯 焼き魚(さば) 小松菜のお浸し 豆腐とワカメのみそ汁	米/さば、油、ポン酢/こまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖/豆腐、カットわかめ、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/さつまいも、砂糖、水、濃口醤油、砂糖、水、片栗粉	牛乳 果物 ◎みたらしポテト
18 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大根のごま醤油和え 白菜のすまし汁	米/鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、油/だいこん、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖、いりごま/はくさい、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/スイカ/ポップコーン用コーン、油、バター、食塩/かぼちゃボーロ	牛乳 スイカ ◎ポップコーン かぼちゃボーロ【1歳児】
19 土	カレーうどん 果物	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、うすあげ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、水、みんなの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、カレー粉、薄口醤油、食塩、油、片栗粉/果物/牛乳/スナックパン野菜と果物[既製品のパン]	牛乳 スナックパン(野菜と果物)
21 月	チキンピラフ チンゲン菜のスープ ソファール元気ヨーグルト [3~5歳児]	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏がらスープ、食塩/コーン、たまねぎ、チンゲン菜、ベーコ/薄口醤油、食塩、水/ソファール元気ヨーグルト/牛乳/りんご、砂糖、食塩、水/ぱりんこ	牛乳 ◎りんごのコンポート ぱりんこ
22 火	ご飯 筑前煮 小松菜と麩のみそ汁	米/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/こまつな、麩、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/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
お誕生日食			
23 水	ご飯 カレーコロッケ 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、カレー粉、牛ミンチ、たまねぎ、みんなの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、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/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	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) 果物 ◎ココアホットケーキ
24 木	ご飯 八宝菜 さつま芋のみそ汁	米/豚肉、むきえび、はくさい、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/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/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
25 金	ご飯 さわらの照り焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐とえのきのすまし汁	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/にんじん、じゃがいも、油、業務用だし、水、濃口醤油、砂糖、いりごま、豆腐、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/薄力粉、豆乳、砂糖、水、油、ブルーベリージャム	牛乳 果物 ◎ブルーベリージャムクレープ(小麦)
26 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/十勝バターレーズンスティック[既製品のパン]	牛乳 十勝バターレーズンスティック
28 月	ご飯 ポークカレー 胡瓜とツナのサラダ(ごまドレ)	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/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クリーミー胡麻/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
29 火	ふりかけご飯(小魚) 厚揚げの煮付け そうめんのみそ汁	米、ふりかけ(国産小魚、/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/そうめん、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/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
30 水	ご飯 鶏肉のトマトオニオンソース ブロッコリーと人参のおかか和え 春雨スープ	米/鶏もも肉、酒、食塩、たまねぎ、トマト(缶詰)カット、鶏がらスープ、砂糖、ウスターソース、ケチャップ、片栗粉、水/ブロッコリー、にんじん、花かつお、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/スイカ/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 スイカ ◎豆乳あべかわ
31 木	ご飯 野菜炒め(ビーフン入) 豆腐とねぎのすまし汁	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ビーフン、ごま油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、砂糖、濃口醤油/豆腐、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、ほうれん草、砂糖、豆乳、水、サイコロチーズ	牛乳 果物 ◎ほうれん草蒸しパン

8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	573 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	20.4 g	カルシウム	263 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	25 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(8月はスイカ)を提供予定です。

