

# 2023年11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 水	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、緑豆もやし、ピーマン、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/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】 
2 木	忍ヶ丘あおぞらこども園・岡部保育所	消毒日	ジュース お菓子
3 金	<h3>文化の日</h3>		
4 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
6 月	ご飯 ポークカレー キャベツマヨサラダ	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(アルゲン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、マヨドレ、食塩/ミルージュCa125/果物/うどん、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、うすあげ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水	ミルージュCa125 果物 ◎煮こみうどん
7 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしと人参の和え物 チンゲン菜のスープ	米/鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、油/緑豆もやし、にんじん、濃口醤油、砂糖/チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、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、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)
8 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根の酢の物 小松菜のみそ汁	米/豆腐、鶏ミンチ、たまねぎ、芽ひじき、油、食塩、白こしょう、パン粉、片栗粉、ケチャップ、トンカツソース/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、だし昆布、業務用だし、水/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 
9 木	ご飯 鮭ときのこの野菜あん 麩とねぎのお吸い物	米/銀鮭(骨なし)、食塩、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、生姜、薄口醤油、砂糖、本みりん、だし昆布、業務用だし、水、片栗粉/麩、豆腐、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/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	牛乳 果物 ◎やきそば
10 金	まぜ込みご飯 豚じゃが ほうれん草とあげのみそ汁	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、/ほうれん草、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/薄力粉、砂糖、マーガリン、いりごま、豆乳ホイップ、水 	牛乳 果物 ◎ごまクッキー
11 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/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
13 月	鶏炒飯 ゆでブロッコリー(ごまドレ) コーンポタージュ	米、鶏ミンチ、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、食塩、ノンオイルドレッシングクリーム/胡麻/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/薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、にんじん	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン
14 火	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、ケチャップ、ベーコン、ミックスベジタブル、油、食塩、白こしょう、豆乳、ピザ用チーズ、片栗粉	牛乳 果物 ◎ケチャップドリア
15 水	ご飯 あじの竜田揚げ もやしサラダ 豚汁	米/あじ、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油/緑豆もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油/豚肉、豆腐、だいこん、にんじん、青ねぎ、つきこんにゃく、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	牛乳 果物 ◎いもあん
16 木	ゆかりご飯 おでん 小松菜としめじのみそ汁	米、ゆかり和えの素/鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、厚揚げ、野焼ちくわ、にんじん、板こんにゃく、だし昆布、煮干し、濃口醤油、砂糖、本みりん、水/こまつな、しめじ、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



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 金	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のポン酢和え 豆腐とねぎのすまし汁	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／チンゲン菜、にんじん、ちりめんじゃこ、ポン酢／豆腐、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ)
18 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／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)
20 月	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ	米／鶏むね肉、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／マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨレ／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
21 火	ご飯 煮魚(さば) もやしとわかめのナムル けんちん汁	米／さば、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／豆腐、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／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
お誕生日食			
22 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 白ぶどう&ほうれん草／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)、ココア、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) 果物 ◎ココアケーキ(ホイップつき)
23 木	<h2 style="text-align: center;">勤労感謝の日</h2>		
24 金	ご飯 野菜炒め(ビーフン入) 豆腐とワカメのみそ汁	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、豆腐、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、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
25 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 厚切バウムクーヘン
27 月	三色丼 ベビーチーズ 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／ベビーチーズ／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／豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
28 火	ご飯 豆腐の肉あんかけ さつま芋のみそ汁	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／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、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ドーナツ
29 水	ご飯 チキンカレー ブロッコリーと人参のポン酢和え コーンのクリームスープ	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、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／アシドミルクPLUS／果物／いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水／ハッピーターン	アシドミルク 果物 ◎いりこ[2～5歳児] ハッピーターン[1～5歳児]
30 木	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 キャベツのすまし汁	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／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／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

11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	584 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	22.1 g	カルシウム	252 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 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時に牛乳がつきます。  
 ※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

