

2023年12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 金	ご飯 かぶのクリーム煮 ブロッコリーのごま和え 	米／かぶ、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、三度豆、油、クリームシチューの素、牛乳、水、片栗粉／ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖、いりごま／牛乳／果物／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 ◎パインケーキ 
2 土	 生活発表会		
4 月	ふりかけご飯(小魚) みそおでん えのきとワカメのすまし汁	米、ふりかけ(国産小魚)／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、鶏もも肉、だし昆布、濃口醤油、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん／えのきたけ、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、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎ココアクッキー
5 火	ご飯 煮魚(さば)  胡瓜の甘酢和え 白菜のみそ汁	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／はくさい、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／ホットケーキミックス(乳成分なし)、きな粉、砂糖、油、水  	牛乳 果物 ◎きな粉のカップケーキ
6 水	ご飯 ハンバーグ  和風ツナサラダ なすのみそ汁	米／合ミンチ、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、白こしょう、ケチャップ、トンカツソース／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／なす、豆腐、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／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 果物 ◎ポップコーン【2～5歳児】 かぼちゃボーロ【1歳児】
7 木	ご飯 納豆かき揚げ  白菜と人参のナムル 麩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／はくさい、にんじん、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ／しめじ、麩、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／ほうじ茶／ソファール元気ヨーグルト／米、まぜごはんのもと(6色の野菜) 	お茶 ソファール元気ヨーグルト ◎おにぎり(まぜごはん) 
8 金	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜ともやしのポン酢和え コーンとワカメのスープ	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／緑豆もやし、きゅうり、ポン酢／コーン、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
9 土	イタリアンスパゲティー 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／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)
11 月	豚丼  ほうれん草と豆腐のみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、系こんにゃく、生姜、油、濃口醤油、酒、本みりん、砂糖、煮干し、水／ほうれん草、豆腐、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 
12 火	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め  具だくさんスープ	米／厚揚げ、キャベツ、豚肉、にんじん、つきこんにゃく、えのきたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水／チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、たまねぎ、豚ミンチ、みんなの給食カレー(アレルゲン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
13 水	ご飯 さわらの照り焼き  干草煮 大根のみそ汁	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／こまつな、にんじん、うすあげ、砂糖、濃口醤油、だし昆布、水／だいこん、えのきたけ、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／薄力粉、豆乳、砂糖、水、油、いちごジャム 	牛乳 果物 ◎いちごジャムクレープ
14 木	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 もやしのスープ	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／緑豆もやし、チンゲン菜、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／ジョア(ブレーン)／果物／そうめん、たまねぎ、にんじん、小松菜、かまぼこ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水	ジョア(ブレーン) 果物 ◎ニューメン(かまぼこ入)
15 金	ご飯 ポークカレー  コーンとワカメのサラダ	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／カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢／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】



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
16 土	味噌ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、はくさい、にんじん、緑豆もやし、青ねぎ、油、ごま油、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、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
18 月	ご飯 筑前煮 豆腐と小松菜のみそ汁	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、/豆腐、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、/薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水、	牛乳 果物 ◎クッキー
19 火	ご飯 豚肉のしょうが炒め もやしのポン酢和え えのみそ汁	米/豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油/緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ポン酢/えのきたけ、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/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
クリスマス会			
20 水	ご飯 鶏肉のから揚げ(チューリップ) ブロッコリーサラダ 春雨スープ	米/鶏手羽[3~5歳児クラス]、鶏もも肉[1~2歳児クラス]、食塩、白こしょう、片栗粉、油/ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、食塩、マヨドレ/春雨、チンゲン菜、たまねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/ぶどうとりんごのジュース(アンパンマン)/果物/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	ぶどうとりんごのジュース 果物 ◎パウンドケーキ風 (ホイップつき)
21 木	ご飯 焼き魚(さけ) レンコンのきんぴら煮 ほうれん草と麩のすまし汁	米/銀鮭(骨なし)、油、ポン酢/豚肉、れんこん、にんじん、つきこんにやく、砂糖、本みりん、濃口醤油、いりごま、油、業務用だし、水/ほうれん草、しめじ、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
22 金 冬至	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 豆腐のみそ汁	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/豆腐、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、砂糖、豆乳、水、油、ケキシロップ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ
23 土	あんかけうどん 果物	うどん、鶏むね肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、生姜、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、片栗粉、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
25 月	ご飯 チキンカレー キャベツのドレッシング和え	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/キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、ノンオイル柑橘ドレッシング/牛乳/バナナ、りんご、みかん缶、水、砂糖、レモン果汁/揚一番	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚一番
26 火	ご飯 竹輪の天ぷら 切干大根の酢の物 小松菜のすまし汁	米/野焼ちくわ、薄力粉、水、青のり、油/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、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、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
27 水	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、/薄力粉、ベーキングパウダー、きな粉、砂糖、豆乳、水、	牛乳 果物 ◎きな粉蒸しパン
28 木	ご飯 高野豆腐の煮付け さつまい	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、たまねぎ、だいこん、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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]

12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	579 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.2 g	カルシウム	257 mg
	脂質	18.6 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.4 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、オレンジ等柑橘類を提供予定です。