

2024年3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)
ひなまつり			
1 金	ちらし寿司 小松菜と豆腐のお吸い物 果物ゼリー(もも) 	米、だし昆布、酢、砂糖、食塩、高野豆腐、にんじん、干しいたけ、だし汁、砂糖、薄口醤油、三度豆、ちりめんじゃこ、コーン、でんぶ/こまつな、豆腐、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/国産ももゼリー/牛乳/果物/薄力粉、コーン、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎ココアクッキー
2 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、緑豆もやし、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
4 月	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 豆腐とワカメのみそ汁 	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、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/カルシウムせん/ラムネ菓子 	牛乳 果物 カルシウムせん ラムネ菓子[3~5歳児]
5 火	ご飯 キーマカレー(鶏) 切干大根の酢の物	米/鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、油、カレー粉、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉、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/牛乳/果物/薄力粉、片栗粉、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(小麦)
お別れ会			
6 水	赤飯 エビフライ ブロッコリーと人参のサラダ 小松菜と麩のすまし汁 	米、もち米、小豆、食塩/尾付 むきえび、薄力粉、水、パン粉、油、トンカツソース/ブロッコリー、にんじん、マヨドレ、食塩/こまつな、たまねぎ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草/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、みかん缶	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) ◎みかんとホイップのケーキ
7 木	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツとツナの和え物 あげとえのきのみそ汁	米/豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油/キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、濃口醤油、砂糖/うすあげ、えのきたけ、青ねぎ、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、豆乳、水、にんじん	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン
8 金	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、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/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
9 土	焼き烏うどん 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/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
11 月	ご飯 クリームシチュー キャベツと人参のサラダ	米/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、クリームシチューの素、牛乳、水/キャベツ、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング/牛乳/果物/ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、パイン缶、油、水 	牛乳 果物 ◎パインケーキ
12 火	ご飯 筑前煮 豆腐と白菜のみそ汁 	米/鶏もも肉、さいとも、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、干しいたけ、三度豆、食塩、濃口醤油、砂糖、油、煮干し、水/豆腐、はくさい、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
13 水	ご飯 チキンカレーニエル ポテトサラダ(ツナ) 春雨スープ 	米/鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナフレーク油漬、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/コアコアプラス(ヨーグルト)/りんご、砂糖、食塩、水/ぱりんこ 	コアコアプラス ◎りんごのコンポート ぱりんこ
14 木	マーボー丼 コーンとワカメのサラダ 小松菜としめじのみそ汁	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/カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢/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、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ)
15 金	ご飯 鮭のノルウェー風 白菜のポン酢和え もやしとベーコンのスープ 	米/秋鮭(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水/はくさい、にんじん、ポン酢/緑豆もやし、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、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



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
16 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
18 月	エビピラフ ゆでブロッコリー(マヨドレ) コーンのクリームスープ	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、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/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
19 火	ご飯 鶏肉の唐揚げタレづけ もやしとわかめのナムル ほうれん草のみそ汁	米/鶏むね肉、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、酢、ごま油、生姜、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/ほうれん草、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/いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水/ハッピーターン	ジョア(ストロベリー) 果物 ◎いりこ[2~5歳児] ハッピーターン[1~5歳児]
20 水	<h2 style="text-align: center;">春分の日</h2>		
21 木	卒園式 ご飯 チキンカレー キャベツの甘酢和え	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、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン
22 金	ご飯 さわらのみそ煮 大根のごま醤油和え 豆腐とえのきのすまし汁	米/さわら、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水/だいこん、にんじん、きゅうり、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/さつまいも、砂糖、豆乳	牛乳 果物 ◎スイートポテト
23 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、緑豆もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、片栗粉、ごま油、油、水/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)
25 月	ハヤシライス 三度豆のごまマヨあえ	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/三度豆、にんじん、いりごま、マヨドレ、濃口醤油/牛乳/バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)/ぱりんこ	牛乳 ◎フルーツヨーグルト ぱりんこ
26 火	ご飯 豚肉の野菜炒め 大根と豆腐のみそ汁	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩/だいこん、豆腐、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)、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
27 水	ご飯 焼き魚(さば) レンコンのきんぴら煮 白菜のすまし汁	米/さば、油、ポン酢、豚肉、れんこん、にんじん、つきこんにゃく、砂糖、本みりん、濃口醤油、いりごま、油、だし汁/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/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
28 木 年度末 協力日	鶏炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) チンゲン菜とコーンのスープ	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、マヨドレ/コーン、たまねぎ、チンゲン菜、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/源氏パイ/揚一番	牛乳 果物 源氏パイ 揚一番[3~5歳児]
29 金 年度末 協力日	まぜ込みご飯 豚じゃが 切干大根のみそ汁	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、系こんにゃく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし汁/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/厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】/ミニカップゼリー	牛乳 果物 厚切バウムクーヘン ミニカップゼリー[3~5歳児]
30 土 年度末 協力日	ミートスパゲティ 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/黒糖フークレエ【卵・乳なし】	牛乳 黒糖フークレエ

3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	580 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.9 g	カルシウム	259 mg
	脂質	18.3 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.3 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、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

