

2024年7月



幼児食だより

四條畷市役所こども政策課

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
1 月	ご飯 夏野菜カレー 胡瓜の甘酢和え	米／豚肉、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(アレルゲン27品目不使用)、ケチャップ、油、水／きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／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／揚一番	牛乳 ◎フルーツカクテル(メロン) 揚一番
2 火	ご飯 さばのみそ煮 白菜と人参のナムル 小松菜とえのきのすまし汁	米／さば、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、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／こまつな、えのきだけ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケーキシリップ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ
3 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 三度豆のごま和え そうめんと青葱のみそ汁	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／三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖／そうめん、うすあけ、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／豆乳プリン(卵・乳不使用)／ハッピーターン	牛乳 果物 豆乳プリン ハッピーターン
4 木	ご飯 焼き肉風 ほうれん草のすまし汁	米／豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、砂糖、本みりん、ごま油／ほうれん草、豆腐、しめじ、だし昆布、混合だし、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
5 金	七夕ピラフ 春雨スープ スイカ	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、鶏がらスープ、食塩／春雨、チンゲン菜、ペーパン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／スイカ／牛乳／国産やさいゼリー／薄力粉、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、水	牛乳 国産野菜ゼリー ◎きなこクッキー
6 土	チャンポン(干し椎茸) 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／ネオバターロール[既製品のパン]	牛乳 ネオバターロール
8 月	ご飯 クリームシチュー(えび) 胡瓜とツナのサラダ(ポン酢)	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／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ポン酢／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
9 火	ご飯 なすのコロッケ 大根の醤油和え キャベツとしめじのスープ	米／マッシュポテト、豚ミンチ、たまねぎ、なす、食塩、油、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース／だいこん、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖／キャベツ、しめじ、ペーパン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／ぱりんこ／りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶	牛乳 ◎みかん入りゼリー ぱりんこ
10 水	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 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、水／カットわかめ、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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
11 木	ご飯 さばのチーズパン粉焼き ブロッコリーと人参のポン酢和え チンゲン菜とコーンのスープ	米／さば、食塩、白こしょう、マヨドレ、パン粉、粉チーズ、オリーブ油／ブロッコリー、にんじん、ポン酢／チンゲン菜、たまねぎ、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／ミルージュCa125／果物／そうめん、きゅうり、そうめんつゆストレートきざみのり	ミルージュCa125 果物 ◎そうめん
12 金	ご飯 鶏肉の野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁	米／鶏もも肉、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／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／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
13 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、えのきだけ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、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
15 月	海の日		
16 火	ハヤシライス キャベツのドレッシング和え	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／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／果物／さつまいも、砂糖、水	牛乳 果物 ◎いもあん



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 水	ご飯 ナゲット ブロッコリー・サラダ(ポン酢) チンゲン菜のスープ	米／鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、生姜、食塩、白こしょう、片栗粉、油、ケチャップ／ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、ポン酢／チンゲン菜、にんじん、しめじ、ペーパー、薄口醤油、食塩、水／きになる野菜 赤ぶどう&トマト／メロン／米粉のホットケーキミックス、ココア、砂糖、油、水、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(赤ぶどう&トマト) メロン ◎ココアカップケーキ (ホイップつき) 
18 木	ご飯 煮魚(さわら) 切干大根の酢の物 豚汁(さといも)	米／さわら、生姜、濃口醤油、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／豚肉、豆腐、さといも、にんじん、青ねぎ、つきこんにやく、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 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、つきこんにやく、干しこいたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水／キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、だし昆布、混合だし、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) 
20 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、混合だし、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／アンパンマンミニスナック(野菜)[既製品のパン]	牛乳 アンパンマンミニスナック(野菜)
22 月	豚丼 小松菜と麺のすまし汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、糸こんにやく、生姜、油、濃口醤油、酒、本みりん、砂糖、だし昆布、混合だし、水／こまつな、たまねぎ、麺、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、いりごま、水、油	牛乳 果物 ◎開口笑(カイコウショウ)
23 火	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のおかか和え 白菜としめじのみそ汁	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、濃口醤油、砂糖、花かつお／はくさい、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水／カルシウムせん	牛乳 果物 ◎いりこ[2~5歳児] カルシウムせん[1~5歳児] 
24 水	ご飯 あじの竜田揚げ キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁	米／あじ、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩、豆腐、たまねぎ、青ねぎ、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、無着色梅干し、塩こんぶ	お茶 コアコアプラス ◎梅こんぶおにぎり 
25 木	ご飯 マーボー豆腐 コーンとワカメのサラダ えのきのすまし汁	米、／豆腐、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、干しこいたけ、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、／えのきたけ、たまねぎ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水、／牛乳、／果物、／麺、マヨドレ、干しあれび、ピザ用チーズ、	牛乳 果物 ◎麺のピザ
26 金	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／ほうれん草、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／かぼちゃ、さつまいも、砂糖、豆乳	牛乳 果物 ◎スイートパンプキン 
27 土	ミートスペゲティー 果物	スペゲティ、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／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 
29 月	ご飯 チキンカレー ブロッコリー・サラダ(ごまドレ)	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(アレルゲン27品目不使用)、ケチャップ、油、水／ブロッコリー、にんじん、ノンオイルレッシングクリーミー胡麻／牛乳／ぶどうジュース、水、砂糖、粉末かんてん／まがりせんべい【卵】 	牛乳 ◎ぶどうゼリー まがりせんべい 
30 火	ご飯 焼き魚(さけ) ごぼうのきんぴら 白菜のみそ汁	米／銀鮭(骨なし)、油、ポン酢／豚肉、ごぼう(水煮)、にんじん、つきこんにやく、ごま油、砂糖、本みりん、濃口醤油、だし汁／はくさい、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／ジョア(プレーン)／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	ジョア(プレーン) 果物 ◎ワッフル(ブルーベリー)
31 水	まぜ込みご飯 豚じやが 小松菜のみそ汁	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、水／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／スイカ／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 スイカ ◎卵の花クッキー 

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 579 kcal	鉄 2.4 mg
	たんぱく質 20.7 g	カルシウム 270 mg
	脂 質 18.6 g	ビタミン C 31 mg
	塩 分 2.2 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時に牛乳がつきます。

※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。

