

2024年10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 火	マーぼー丼 ベビーチーズ ほうれん草のスープ	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／ベビーチーズ／ほうれん草、たまねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、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]
2 水	ご飯 あじのフライ(カケルソース) わかめと胡瓜のサラダ 小松菜のすまし汁	米／とろあじ(骨なし)、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／きゅうり、にんじん、カットわかめ、ポン酢／こまつな、たまねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／りんご、みかん缶、パイン缶、あわせるゼリー(ピーチ)、水、砂糖／ハッピーターン	牛乳 ◎フルーツカクテル(ピーチ) ハッピーターン
3 木	ご飯 厚揚げの煮付け なすとえのきのみそ汁	米／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／なす、たまねぎ、えのきだけ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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)
4 金	ご飯 豚肉とじゃが芋の中華炒め チンゲン菜のスープ	米／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、パプリカ(赤)、春雨、ごま油、食塩、白こしょう、酒、鶏がらスープ、砂糖、濃口醤油／チンゲン菜、にんじん、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／梨／食パン《卵なし》、ホールコーン、ポークウインナー、ケチャップ、ピザ用チーズ	牛乳 梨 ◎ピザトースト
5 土	  		
7 月	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 麩とワカメのみそ汁	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、麩、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／じゃがいも、片栗粉、油、食塩、青のり	牛乳 果物 ◎フライドポテト(青のり)
8 火	ご飯 豆腐の肉あんかけ そうめんと青葱のみそ汁	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／そうめん、うすあげ、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／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
9 水	ベーコン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) クリームスープ	米、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、鶏がらスープ、濃口醤油／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、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖、水	牛乳 果物 ◎五平餅風
10 木	ご飯 さわらの照り焼き ひじきの煮物(うすあげ) 白菜のすまし汁	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／芽ひじき、にんじん、つきこんにやく、うすあげ、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、だし昆布、混合だし、水／はくさい、たまねぎ、だし昆布、混合だし、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
11 金	ご飯 チキンカレームニエル 春雨サラダ キャベツとしめじのスープ	米／鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ／春雨、きゅうり、にんじん、カットわかめ、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／キャベツ、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、粉糖	牛乳 果物 ◎ドーナツ
12 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
14 月	  		
15 火	ハヤシライス プロッコリーと人参の醤油和え	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／プロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖／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
16 水	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 小松菜のおかか和え 豆腐のみそ汁	米／鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま／こまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお／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／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



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 木	ご飯 松風焼き 大根サラダ(柑橘ドレッシング) えのきのすまし汁	米／鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、酒、砂糖、油、いりごま／だいこん、きゅうり、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング／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／梨／ロイヤルブレッド(サンドイッチ用)、いちごジャム	牛乳 梨 ◎ジャムサンド(耳無し)
18 金	ご飯 小海老のかき揚げ キャベツのポン酢和え 豆腐としめじのみそ汁	米／むきえび、さつまいも、たまねぎ、にんじん、薄力粉、水、食塩、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、ポン酢、／豆腐、しめじ、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、／ソフトクリームヨーグルト／米、炊き込みわかめ	お茶 ソフトクリームヨーグルト ◎わかめおにぎり
19 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
21 月	ご飯 ポークカレー 切干大根の酢の物	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／切り干したいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油／牛乳／バナナ、みかん缶、りんご、水、砂糖、レモン果汁／揚一番	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚一番
22 火	さつまいもご飯 豚肉の野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁	米、さつまいも、食塩、だし昆布、黒ごま／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／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／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
お誕生日食			
23 水	ご飯 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ もやしのスープ	米／鶏もも肉、生姜、酒、濃口醤油、片栗粉、油／ブロッコリー、ツナフレーク油漬、にんじん、ホールコーン、食塩、マヨドレ／緑豆もやし、チンゲン菜、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／きになる野菜 赤ぶどう＆トマト／米粉のホットケーキミックス、砂糖、水、豆乳、油、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶	野菜ジュース(赤ぶどう&トマト) ◎みかんとホイップのケーキ
24 木	ご飯 さばのみそ煮 三度豆のごま和え 豆腐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／三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖／豆腐、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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
25 金	ビビンバ しめじとワカメのすまし汁	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、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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
26 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／ネオバターロール[既製品のパン]	牛乳 ネオバターロール
28 月	ご飯 クリームシチュー(えびとアスパラ) 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、アスパラガス、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
29 火	まぜごはんご飯 筑前煮 小松菜のみそ汁	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)／鶏もも肉、さといも、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／こまつな、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／ジョア ストロベリー／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	ジョア(ストロベリー) 果物 ◎ホットケーキ
30 水	ご飯 鮭のノルウェー風 もやしとわかめのナムル 切干大根のみそ汁	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／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／切り干したいこん、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／ポップコーン用コーン、油、バター、食塩／ハッピーターン	牛乳 果物 ◎ポップコーン ハッピーターン【1歳児】
31 木	ご飯 キーマカレー ブロッコリーの甘酢和え	米／豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、にんにく、油、カレー粉、みんなの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉／ブロッコリー、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／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】

10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	574 kcal	鉄	2.3 mg
たんぱく質	21.2 g	カルシウム	276 mg
脂 質	18.5 g	ビタミン C	27 mg
塩 分	2.0 g	食物繊維	4.2 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(10月は梨)を提供予定です。

