

2025年1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)
4 土	ツナのトマトスパゲティ ゆでブロッコリー(マヨドレ) 	スパゲティ、オリーブ油、ツナフレーク油漬、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 /ブロッコリー、食塩、マヨドレ/ミルージュCa125/厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】  	ミルージュCa125 厚切りバウムクーヘン
6 月	ご飯 キーマカレー 切干大根の酢の物	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(アレルギー27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉/ 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 /さつまいも、砂糖、くりの甘露煮	牛乳 果物 ◎栗きんとん 
7 火	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 しめじとワカメのみそ汁 	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/しめじ、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、かぶ、にんじん、こまつな、だし 昆布、混合だし、水、酒、薄口醤油、食塩、きざみのり	牛乳 果物 ◎七草がゆ風 
8 水	ご飯 焼き魚(あじ) ひじきの煮物 ほうれん草と麩のすまし汁	米/あじ(骨なし)、油、ポン酢/芽ひじき、豚肉、にんじん、つきこんにゃく、三度 豆、油、砂糖、濃口醤油、だし昆布、混合だし、水/ほうれん草、えのきたけ、麩、 だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/ココアプラス(ヨーグルト)/りんご、砂糖、食 塩、水/揚一番  	ココアプラス ◎りんごのコンポート 揚一番
9 木	ご飯 コロケ コーンとワカメのサラダ もやしのスープ 	米/マッシュポテト、豚ミンチ、たまねぎ、食塩、油、薄力粉、水、パン粉、油、ケ チャップ、トンカツソース/カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢/緑豆もやし、チ ンゲン菜、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/いりこ用雑魚、濃口醬 油、砂糖、本みりん、酒/ぱりんこ	牛乳 果物 ◎ごまめ[2~5歳児] ぱりんこ[1~5歳児] 
10 金	中華丼 ベビーチーズ 豆腐とえのきのみそ汁	米、豚肉、むきえび、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、砂糖、 食塩、鶏がらスープ、薄口醤油、片栗粉、ごま油、油、水/ベビーチーズ/豆腐、 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、ココア、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン
11 土	焼きそば 果物 	中華めん(やしきそば用)、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/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)
13 月	 成人の日		
14 火	ハヤシライス 大根サラダ (柑橘ドレッシング) 	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/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/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 
15 水	ご飯 野菜のみそだれかけ 小松菜と麩のすまし汁	米/厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、にんじん、板こんにゃく、濃口醤油、 だし昆布、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん、水、いりごま、油/ こまつな、たまねぎ、麩、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/ドッグ パン《卵なし》、油、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎揚げパン
16 木	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き ほうれん草のおかか和え 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/ほうれん草、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/果物/さつまいも、小豆、水、砂糖、食塩  	牛乳 果物 ◎さつまいものあんこ添え 
17 金	ご飯 鮭のノルウェー風 白菜のナムル 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/はくさい、 にんじん、きゅうり、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ/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/ 薄力粉、砂糖、マーガリン、にんじん、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎キャロットクッキー 
18 土	わかめうどん 果物 	うどん、鶏もも肉、うすあげ、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ね ぎ、だし昆布、混合だし、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





日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
20月	ご飯 豚肉の野菜炒め 吉野汁	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩/鶏肉、豆腐、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、片栗粉、水/ジョア(プレーン)/果物/うどん、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、うすあげ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水	ジョア(プレーン) 果物 ◎煮こみうどん
21火	食パン かぼちゃ入りシチュー 胡瓜とツナのサラダ(ごまドレ)	食パン《卵なし》/鶏もも肉、じゃがいも、かぼちゃ、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/きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ノンオイルドレッシングクリーミー胡麻/牛乳/果物/米粉、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
お誕生日食			
22水	人参としらすのご飯 鶏肉の竜田揚げ 胡瓜とパプリカの甘酢和え 白菜のすまし汁	米、にんじん、ちりめんじゃこ、濃口醤油、酒、食塩/鶏もも肉、生姜、酒、濃口醤油、片栗粉、油/きゅうり、パプリカ(黄)、酢、砂糖、薄口醤油/はくさい、たまねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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、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	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 キャベツとコーンのスープ	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/キャベツ、たまねぎ、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、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
24金	ご飯 牛肉と大根のふろふき 小松菜と豆腐のみそ汁	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/こまつな、豆腐、たまねぎ、みみそ(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)
25土※	五目ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、緑豆もやし、干しいたけ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、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
27月	ご飯 ポークカレー キャベツとツナの和え物	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、濃口醤油、砂糖/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(小麦)
28火	ご飯 ナゲット 三度豆のごま和え 白菜としめじのすまし汁	米/鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、しょうが汁、食塩、白こしょう、片栗粉、油、ケチャップ/三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖/はくさい、しめじ、青ねぎ、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、豆乳、水、にんじん	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン
29水	ご飯 厚揚げの和風グラタン ブロッコリーと人参のサラダ コーンとワカメのスープ	米/厚揚げ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、油、みみそ(赤色辛みそ)、酒、本みりん、砂糖、ピザ用チーズ/ブロッコリー、にんじん、マヨドレ、食塩/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/ほうじ茶/ココアアプラス(ヨーグルト)/米、無着色梅干し、塩こんぶ	お茶 ココアアプラス ◎梅こんぶおにぎり
30木	ご飯 煮魚(さわら) もやしの甘酢和え 粕汁	米/さわら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水/緑豆もやし、きゅうり、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/厚揚げ、つきこんにゃく、だいこん、にんじん、青ねぎ、みみそ(淡色辛みそ)、白みそ、酒かす、だし昆布、混合だし、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
31金	ご飯 豚肉とじゃが芋の中華風炒め 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/果物/米粉のホットケーキミックス、砂糖、水、豆乳、ホールコーン、油	牛乳 果物 ◎コーンフリッター

※忍ヶ丘あおぞらこども園は、1/25(土)生活発表会のため、昼食提供がありません。

1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	2.4 mg
	たんぱく質	21.7 g	カルシウム	274 mg
	脂質	19.1 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.7 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。

