

2024年11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 金		消毒日 	ジュース お菓子
2 土	焼き鳥うどん 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、混合だし、薄口醤油、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
4 月	振替休日 		
5 火	三色丼 ベビーチーズ ほうれん草と麩のすまし汁	米、だし昆布、薄口醤油、酒、食塩、鶏ミンチ、濃口醤油、砂糖、本みりん、油、生姜、三度豆、食塩、にんじん、だし昆布、水、砂糖、食塩／ベビーチーズ／ほうれん草、たまねぎ、麩、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、ココア、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ココアホットケーキ
6 水	ご飯 さわらのカレームニエル ブロッコリーサラダ チンゲン菜としめじのスープ	米／さわら(骨なし)、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油／ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、食塩、マヨドレ／チンゲン菜、しめじ、ベーコン、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
7 木	ご飯 野菜炒め(ピーマン入) 豆腐とワカメのみそ汁	米／豚肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ピーマン、ごま油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、砂糖、濃口醤油／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／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
8 金	ご飯 ササミカツ 切干大根の酢の物 小松菜のすまし汁	米／鶏ささ身、食塩、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／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、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)／まがりせんべい【卵】	牛乳 ◎フルーツヨーグルト まがりせんべい
9 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、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／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 チキンカレー マカロニサラダ(ツナ入り) 	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(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水／マカロニ、きゅうり、ツナフレーク油漬、マヨドレ／ミルージュCa125／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	ミルージュCa125 果物 ◎煮こみうどん
12 火	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツと人参の和え物 えのきのみそ汁	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／キャベツ、にんじん、濃口醤油、砂糖／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／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
13 水	ゆかりご飯 豚じゃが ほうれん草とあげのみそ汁	米、ゆかり和えの素／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、水／ほうれん草、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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
14 木	ご飯 マーボーなす 春雨スープ 	米／豚ミンチ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、生姜、ごま油、濃口醤油、砂糖、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、水／春雨、チンゲン菜、ベーコン、鶏がらスープ、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
15 金	ご飯 あじの竜田揚げ コーンとワカメのサラダ 五目みそ汁 	米／あじ、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／カットわかめ、ホールコーン、きゅうり、ポン酢／豆腐、だいこん、にんじん、青ねぎ、つきこんにゃく、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／アシドミルクPLUS／果物／さつまいも、砂糖、水	アシドミルク 果物 ◎いもあん
16 土	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／アンパンマンミニスナック[既製品のパン] 	牛乳 アンパンマンミニスナック (プレーン)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
18月	鶏炒飯 ゆでブロッコリー(ごまドレ) コーンポタージュ	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、ノンオイルドレッシングクリーム胡麻／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／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
19火	ご飯 焼き魚(さけ) ごぼうのきんぴら 豆腐とえのきのみそ汁	米／銀鮭(骨なし)、油、ポン酢／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／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／中華めん(やきそば用)、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	牛乳 果物 ◎やきそば
20水	お誕生日食 ご飯 鶏肉の唐揚げタレづけ もやしとツナのサラダ チンゲン菜のスープ	米／鶏もも肉、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、酢、ごま油、生姜、水／緑豆もやし、きゅうり、ツナフレーク油漬、ポン酢／チンゲン菜、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、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、きな粉、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 ◎きな粉のカップケーキ (ホイップつき)
21木	ふりかけご飯(小魚) おでん 小松菜としめじのみそ汁	米、ふりかけ(国産小魚)／鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、厚揚げ、野焼ちくわ、にんじん、板こんにやく、だし昆布、煮干し、濃口醤油、砂糖、本みりん、水／ごまつな、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎クッキー
22金	ご飯 豚肉のホイコーロー風 中華スープ	米／豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、ごま油、油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、鶏がらスープ、濃口醤油／春雨、カットわかめ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、水／牛乳／果物／米、ケチャップ、ベーコン、ミックスベジタブル、油、食塩、白こしょう、豆乳、ピザ用チーズ、片栗粉	牛乳 果物 ◎ケチャップドリア
23土	勤労感謝の日		
25月	ご飯 キーマカレー キャベツマヨサラダ	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／キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、マヨドレ、食塩／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
26火	ご飯 煮魚(さば) もやしとわかめのナムル けんちん汁	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、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／豆腐、さといも、だいこん、にんじん、干しいたけ、青ねぎ、油、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、豆乳、水、油、ブルーベリージャム	牛乳 果物 ◎ワッフル(ブルーベリー)
27水	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ポン酢和え コーンのクリームスープ	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、ポン酢／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／コアアプラス(ヨーグルト)／果物／ビスコ／ラムネ菓子	コアアプラス 果物 ビスコ ラムネ菓子[3～5歳児]
28木	ご飯 八宝菜 切干大根のみそ汁	米／豚肉、むきえび、はくさい、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、濃口醤油、食塩、油、ごま油、鶏がらスープ、片栗粉、水／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／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
29金	ご飯 ちくわと三度豆のかき揚げ 小松菜のおかか和え 豆腐とねぎのすまし汁	米／野焼ちくわ、さつまいも、三度豆、たまねぎ、薄力粉、水、食塩、油／ごまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお／豆腐、青ねぎ、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)
30土	肉うどん 果物	うどん、牛肉、濃口醤油、本みりん、砂糖、たまねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、食塩、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

11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	588 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.7 g	カルシウム	252 mg
	脂質	18.7 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 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。

