

2024年12月

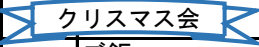
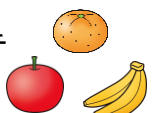


幼児食だより

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)
2月	ご飯 かぶのクリーム煮 ブロッコリーのごま和え	米／かぶ、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、三度豆、油、クリームシチューの素、牛乳、水、片栗粉／ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖、いりごま／ジョア(プレーン)／果物／そうめん、たまねぎ、にんじん、こまつな、すこやか板無蒲鉾、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水	ジョア(プレーン) 果物 ◎ニューメン(かまぼこ)
3火	まぜ込みご飯 みそおでん えのきのすまし汁	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)／だいこん、じゃがいも、厚揚げ、野焼ちくわ、にんじん、板こんにゃく、鶏もも肉、だし昆布、濃口醤油、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん／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／薄力粉、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎ココアクッキー
4水	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜ともやしのポン酢和え コーンとワカメのスープ	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／緑豆もやし、きゅうり、ポン酢／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／牛乳／果物／麩、マヨドレ、干しえび、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎麩のピザ
5木	ご飯 焼き魚(あじ) ひじきの煮物 白菜のすまし汁	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／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／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	牛乳 果物 ◎ホットケーキ
6金	豚丼 ほうれん草と豆腐のみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、糸こんにゃく、生姜、油、濃口醤油、酒、本みりん、砂糖、煮干し、水／ほうれん草、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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
7土	生活発表会		
9月	エビピラフ ブロッコリーとツナのポン酢和え コーンポタージュ	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、ツナフレーク油漬、ポン酢／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／薄力粉、ベーキングパウダー、きな粉、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎きな粉蒸しパン
10火	ご飯 ハンバーグ キャベツと人参のサラダ なすのみそ汁	米／合ミンチ、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、白こしょう、ケチャップ、トンカツソース／キャベツ、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング、／なす、豆腐、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／ほうじ茶／ソファール元気ヨーグルト／米、炊き込みわかめ	お茶 ソファール元気ヨーグルト ◎わかめおにぎり
11水	ご飯 納豆かき揚げ(玉ねぎ) 白菜と人参のナムル 豆腐としめじのすまし汁	米／納豆、野焼ちくわ、さつまいも、たまねぎ、薄口醤油、薄力粉、水、油／はくさい、にんじん、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ／豆腐、しめじ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／ロイヤルブレッド(サンドイッチ用)、いちごジャム	牛乳 果物 ◎ジャムサンド
12木	ご飯 煮魚(さば) 胡瓜の甘酢和え 小松菜と麩のみそ汁	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／こまつな、麩、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／ポークウイナー、米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケチャップ	牛乳 果物 ◎ウイナーパンケーキ(米粉)
13金	ご飯 チキンカレー コーンとワカメのサラダ	米／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、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／カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢／牛乳／果物／源氏パイ／ハッピーターン	牛乳 果物 源氏パイ ハッピーターン[3～5歳児]
14土	味噌ラーメン 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、油、ごま油、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、水／果物／牛乳／ネオ黒糖ロール[既製品のパン]	牛乳 ネオ黒糖ロール
16月	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 具だくさんスープ	米／厚揚げ、キャベツ、豚肉、にんじん、つきこんにゃく、えのきたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水／チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／薄力粉、砂糖、マーガリン、いりごま、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎ごまクッキー



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 火	ご飯 さわらの照り焼き 千草煮 大根のみそ汁 	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／こまつな、にんじん、うすあげ、砂糖、濃口醤油、だし昆布、水／だいこん、青ねぎ、カットわかめ、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、粉チーズ、豆乳、水、油 	牛乳 果物 ◎チーズボール
18 水	ご飯 鶏肉のから揚げ(チューリップ) ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとコーンのスープ 	米／鶏手羽【3～5歳児クラス】、鶏もも肉【1～2歳児クラス】、食塩、白こしょう、片栗粉、油／ブロッコリー、ツナフレーク油漬、にんじん、食塩、マヨネーズ／キャベツ、たまねぎ、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／ぶどうとりんごのジュース(アンパンマン)／果物／米粉のホットケーキミックス、砂糖、油、水、豆乳ホイップ、いちごジャム	ぶどうとりんごのジュース 果物 ◎米粉のパウンドケーキ風 (いちごホイップ) 
19 木	ハヤシライス 大根サラダ 	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、酢、薄口醤油、砂糖、ごま油／牛乳／果物／じゃがいも、片栗粉、水、砂糖、食塩、油、濃口醤油、青のり	牛乳 果物 ◎じゃが芋のお焼き 
20 金	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 豆腐のみそ汁 	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／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／豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ 
21 土	あんかけうどん 果物	うどん、鶏むね肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、生姜、だし昆布、混合だし、薄口醤油、片栗粉、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)
23 月	ご飯 ポークカレー キャベツのドレッシング和え 	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、ノンオイル柑橘ドレッシング／牛乳／バナナ、りんご、みかん缶、水、砂糖、レモン果汁／揚げ番	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚げ番 
24 火	ご飯 筑前煮 青菜とあげのみそ汁	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／こまつな、うすあげ、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、サイコロチーズ 	牛乳 果物 ◎チーズ蒸しパン
25 水	ご飯 ナゲット ブロッコリーと人参のおかか和え 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、にんじん、花かつお、濃口醤油／チンゲン菜、にんじん、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／アシドミルクPLUS／果物／ポップコーン用コーン、油、バター、カレー粉、食塩／ハッピーターン	アシドミルク 果物 ◎ポップコーン(カレー味)【2～5歳児】 ハッピーターン【1歳児】
26 木	ご飯 豚肉のしょうが炒め もやしのポン酢和え 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／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ポン酢／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／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、パイン缶、油、水	牛乳 果物 ◎パインケーキ 
27 金	ご飯 高野豆腐の煮付け さつま汁 	米／高野豆腐、鶏もも肉、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、酒、煮干し、水／さつまいも、たまねぎ、だいこん、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】／ラムネ菓子	牛乳 果物 厚切りバウムクーヘン ラムネ菓子【3～5歳児】
28 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／黒糖フークレエ【卵・乳なし】 	牛乳 黒糖フークレエ

12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	581 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	21.2 g	カルシウム	270 mg
	脂質	18.5 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.6 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。

