

2025年4月



幼児食だより



忍ヶ丘あおぞらこども園

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 出会 いの 日	ご飯 煮魚(さわら) 胡瓜の甘酢和え 小松菜と豆腐のみそ汁	米／さわら、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、豆腐、たまねぎ、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、砂糖、豆乳、水、油、ケーキシロップ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ
2 水	ご飯 ポークカレー 大根サラダ	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／だいこん、きゅうり、にんじん、酢、薄口醤油、砂糖、ごま油／牛乳／りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶／ぱりんこ	牛乳 ◎みかん入りゼリー ぱりんこ
3 木	ご飯 ミートボール もやしの和え物 チンゲン菜のスープ	米／豚ミンチ、たまねぎ、生姜、パン粉、片栗粉、油、ケチャップ、トンカツソース、砂糖、水／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、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
4 金	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 小松菜とえのきのおかか和え 豆腐とワカメのみそ汁	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、えのきたけ、濃口醤油、砂糖、花かつお／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／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)
5 土	ツナのトマトスパゲティ 果物	スパゲティ、オリーブ油、ツナフレーク油漬、たまねぎ、キャベツ、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／スナックパン[既製品のパン]	牛乳 スナックパン
7 月	三色丼 ベビーチーズ ほうれん草のすまし汁	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、豆腐、たまねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／ミルージュCa125／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	ミルージュCa125 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】
8 火	ご飯 野菜炒め(ビーフン入) 大根のみそ汁	米／豚肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ビーフン、ごま油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、砂糖、濃口醤油／だいこん、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／米、豆乳、ビザ用チーズ、ベーコン、たまねぎ、ミックスベジタブル、油、食塩、白こしょう	牛乳 果物 ◎ドリア
9 水	ご飯 あじの竜田揚げ 春雨サラダ もやしとベーコンのスープ	米／あじ、生姜、酒、濃口醤油、片栗粉、油／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／緑豆もやし、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／さつまいも、砂糖、水	牛乳 果物 ◎いもあん
10 木	ご飯 豆腐ハンバーグ 三度豆のごま和え 小松菜のすまし汁	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／こまつな、たまねぎ、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)、ブルーベリージャム	牛乳 果物 ◎ジャムサンド(ブルーベリー)
11 金	シーチキン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) キャベツとコーンのスープ	米、ツナフレーク油漬、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、マヨドレ／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／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
12 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／ミニストロベリーツイスト[既製品のパン]	牛乳 ミニストロベリーツイスト
14 月	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ	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／マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨドレ／ほうじ茶／フルーチェ(ピーチ)、牛乳／源氏パイ	お茶 ◎フルーチェ(ピーチ) 源氏パイ
15 火	ご飯 焼き魚(さけ) ひじきの煮物(うすあげ) 白菜のみそ汁	米／銀鮭(骨なし)、油、ボン酢／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、だし汁／はくさい、たまねぎ、だし昆布、混合だし、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、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
お誕生日食			
16 水	竹の子ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーと人参のボン酢和え 豆腐とねぎのすまし汁	米、たけのこ、にんじん、濃口醤油、薄口醤油、食塩、酒、だし昆布／鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、油／ブロッコリー、にんじん、ボン酢／豆腐、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／きになる野菜 赤ぶどう&トマト／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(赤ぶどう&トマト) 果物 ◎きな粉のカップケーキ (ホイップつき)



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 木	ご飯 豆腐の肉あんかけ さつま芋のみそ汁	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／さつまいも、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、粉チーズ、豆乳、水、油	牛乳 果物 ◎チーズボール 
18 金	NEG 丸ロール ポークチャップ キャベツとツナの和え物 春雨とコーンのスープ	NEG 丸ロール(卵無し)／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、ツナフレーク油漬、濃口醤油、砂糖／春雨、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／ほうじ茶／ココアプラス(ヨーグルト)／米、まぜごはんのもと(6色の野菜)	お茶 ココアプラス ◎おにぎり(まぜごはん) 
19 土	わかめうどん 果物	うどん、鶏むね肉、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／メロンパン[既製品のパン]	牛乳 メロンパン
21 月	ご飯 焼き肉風 麩とワカメのすまし汁	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／豆腐、麩、カットわかめ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、アスパラガス、マヨドレ、ピザ用チーズ、油	牛乳 果物 ◎ポテトグラタン(アスパラガス)
22 火	ゆかりご飯 厚揚げの煮付け 青菜のみそ汁	米、ゆかり和えの素／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／ごま油、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎クッキー
23 水	ご飯 ナゲット もやしのポン酢和え 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／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ポン酢／チンゲン菜、にんじん、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／おいしいプリン《卵不使用》／ハッピーターン	牛乳 果物 おいしいプリン(Ca+鉄) ハッピーターン 
24 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／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 
25 金	ご飯 さばのみそ煮 ブロッコリーの甘酢和え キャベツのすまし汁	米／さば、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水／ブロッコリー、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／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／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 
26 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(アレルギー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)
28 月	豚丼 ほうれん草のみそ汁	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、しめじ、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、レーズン、油、水	牛乳 果物 ◎パウンドケーキ風
29 火	 昭和の日		
30 水	ご飯 クリームシチュー(えび) ブロッコリーのごま和え	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／ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖、いりごま／アシドミルクPLUS／果物／ビスコ／ラムネ菓子	アシドミルク 果物 ビスコ ラムネ菓子[3～5歳児]

4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	569 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.3 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	4.6 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。

