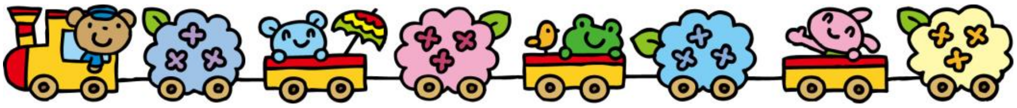
# 2025年6月

## 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<br>（◎は手作りおやつ） |
|---|---|---|---|
| 2<br>月 | ご飯<br>チキンカレー<br>和風ツナサラダ | 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(アレルゲン27品目不使用)、ケチャップ、油、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、カットわかめ、ポン酢／牛乳／バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)／揚一番 | 牛乳<br>◎フルーツヨーグルト<br>揚一番 |
| 3<br>火 | ご飯<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーサラダ(ごまドレ)<br>レタスのスープ | 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／ブロッコリー、にんじん、ノンオイルドレッシングクリーミー胡麻／レタス、じゃがいも、たまねぎ、油、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／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<br>果物<br>◎チヂミ |
| 4<br>水 | ご飯<br>松風焼き<br>切干大根の酢の物<br>麩とえのきのすまし汁 | 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／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／えのきたけ、麩、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／ジョア(プレーン)／果物／ホームパイ／ハッピーターン | ジョア(プレーン)<br>果物<br>ホームパイ<br>ハッピーターン[3～5歳児] |
| 5<br>木 | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>チンゲン菜とわかめのナムル<br>豆腐のみそ汁 | 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／チンゲン菜、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ／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／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<br>果物<br>◎チーズ蒸しパン |
| 6<br>金 | まぜ込みご飯<br>厚揚げの煮付け<br>青菜のみそ汁 | 米、まぜごはんのもと(6色の野菜)／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／こまつな、たまねぎ、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<br>果物<br>◎大学芋 |
| 7<br>土 | イタリアンスパゲティー<br>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／アンパンマンミニスナック [既製品のパン] | 牛乳<br>アンパンマンミニスナック<br>（プレーン） |
| 9<br>月 | ハヤシライス<br>キャベツコーンサラダ | 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／キャベツ、ホールコーン、ツナフレーク油漬、マヨドレ／ほうじ茶、フルーチェ(イチゴ)、牛乳／ぱりんこ(のり塩) | お茶<br>◎フルーチェ(いちご)<br>ぱりんこ(のり塩) |
| 10<br>火 | ご飯<br>あじの南蛮漬け<br>わかめと胡瓜の和え物<br>白菜のみそ汁 | 米／あじ、片栗粉、油、砂糖、酢、濃口醤油、青ねぎ、りんご／きゅうり、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖／はくさい、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、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<br>果物<br>◎パウンドケーキ風 |
| 11<br>水 | ご飯(味付けのり・ふりかけ)<br>高野豆腐の煮付け<br>さつま芋のみそ汁 | 米、味付けのり[3～5歳ｸﾗｽ]、ふりかけ（かつお）[1～2歳ｸﾗｽ] ／高野豆腐、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、だし昆布、水／さつまいも、たまねぎ、青ねぎ、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ、煮干し、水／ほうじ茶／コアコアプラス(ヨーグルト)／米、いりごま、濃口醤油、花かつお | お茶<br>コアコアプラス<br>◎焼きおにぎり |
| 12<br>木 | ご飯<br>豚肉とじゃが芋の中華炒め<br>チンゲン菜としめじのスープ | 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、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／ドッグパン《卵なし》、油、きな粉、砂糖、食塩 | 牛乳<br>果物<br>◎揚げパン |
| 13<br>金 | 三色丼<br>スティックソーセージ<br>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／ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝおやつｿｰｾｰｼﾞ／ほうれん草、豆腐、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、砂糖、マーガリン、にんじん、豆乳ホイップ、水 | 牛乳<br>果物<br>◎キャロットクッキー |
| 14<br>土 | わかめうどん<br>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<br>ネオバターロール |
| 16<br>月 | ご飯<br>キーマカレー<br>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(ｱﾚﾙｹﾞﾝ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／りんご、みかん缶、パイン缶、あわせるゼリー(ピーチ)、水、砂糖／おにぎりせんべい【卵】 | 牛乳<br>◎フルーツカクテル(ピーチ)<br>おにぎりせんべい |
| 17<br>火 | ご飯<br>さばの梅煮<br>小松菜のお浸し<br>豆腐のみそ汁 | 米／さば、生姜、無着色梅干し、砂糖、濃口醤油、酒、水／こまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖／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／米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、いちごジャム | 牛乳<br>果物<br>◎ワッフル(イチゴ) |



| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ<br>（◎は手作りおやつ） |
|---|---|---|---|
| お誕生日食<br>18<br>水 | ご飯<br>鶏肉の唐揚げタレづけ<br>胡瓜とツナのサラダ(ポン酢)<br>キャベツのスープ | 米／鶏もも肉、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、酢、ごま油、生姜、水、きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ポン酢、キャベツ、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／きになる野菜　アップル＆キャロット／メロン／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(アップル＆キャロット)<br>メロン<br>◎きな粉のカップケーキ<br>(ホイップつき) |
| 19<br>木 | ビビンバ<br>えのきのすまし汁 | 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／えのきたけ、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、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、水 | 牛乳<br>果物<br>◎ココアクッキー |
| 20<br>金 | ご飯<br>酢豚風<br>チンゲン菜とコーンのスープ | 米／豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ、干ししいたけ、パイン缶、油、濃口醤油、砂糖、酢、ケチャップ、鶏がらスープ、片栗粉／コーン、たまねぎ、チンゲン菜、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、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(ｱﾚﾙｹﾞﾝ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<br>果物<br>◎カレーパン |
| 21<br>土 | ごま味ラーメン<br>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／リングドーナツ【小麦・卵・乳】 | 牛乳<br>リングドーナツ |
| 23<br>月 | ご飯<br>豆腐の肉あんかけ<br>ベビーチーズ<br>大根のみそ汁 | 米／豆腐、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、生姜、油、砂糖、濃口醤油、煮干し、水、片栗粉／ベビーチーズ／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／じゃがいも、片栗粉、水、砂糖、食塩、油、濃口醤油、青のり | 牛乳<br>果物<br>◎じゃが芋のお焼き |
| 24<br>火 | ご飯<br>鶏肉のトマトオニオンソース<br>ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと人参のおかか和え<br>もやしのスープ | 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、花かつお、濃口醤油／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／豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉 | 牛乳<br>果物<br>◎豆乳あべかわ |
| 25<br>水 | ご飯<br>焼き魚(さけ)<br>きんぴら煮<br>豆腐のみそ汁 | 米／銀鮭(骨なし)、油、ポン酢／豚肉、ごぼう(水煮)、にんじん、つきこんにゃく、油、砂糖、本みりん、濃口醤油、いりごま、だし汁／豆腐、たまねぎ、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／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<br>果物<br>◎ポップコーン<br>ハッピーターン【1歳児】 |
| 26<br>木 | ご飯<br>八宝菜(キャベツ)<br>切干大根のみそ汁 | 米／豚肉、むきえび、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、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／ポークウインナー、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<br>果物<br>◎ウインナーパンケーキ(米粉) |
| 27<br>金 | ご飯<br>納豆かき揚げ(玉ねぎ)<br>わかめと胡瓜の和え物<br>ほうれん草のすまし汁 | 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／きゅうり、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、／ほうれん草、豆腐、たまねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／ソフール元気ヨーグルト／りんご、砂糖、食塩、水／ぱりんこ | ソフール元気ヨーグルト<br>◎りんごのコンポート<br>ぱりんこ |
| 28<br>土 | 焼き鳥うどん<br>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<br>黒糖フークレエ |
| 30<br>月 | 鶏炒飯<br>ゆでブロッコリー(ぽん酢)<br>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、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／米、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖、水 | 牛乳<br>果物<br>◎五平餅風 |

| 6月の1日の平均栄養量<br>(3歳以上児・おやつ含む)<br>※3歳未満児は8割の計算 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | エネルギー | 576 kcal | 鉄 | 2.5 mg |
| | たんぱく質 | 21.1 g | カルシウム | 264 mg |
| | 脂質 | 19.1 g | ビタミンC | 29 mg |
| | 塩分 | 2.1 g | 食物繊維 | 4.1 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(6月は　メロン　)を提供予定です。