

2025年7月

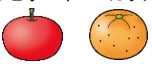
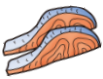


幼児食だより



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 火	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜と人参のおかか和え 豆腐のみそ汁	米／鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、酒、生姜、濃口醤油、砂糖、本みりん、水、片栗粉、水／チンゲン菜、にんじん、きゅうり、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／いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水／カルシウムせん	牛乳 果物 ◎いりこ[2～5歳児] カルシウムせん[1～5歳児]
2 水	ご飯 なすのコロッケ 大根の醤油和え キャベツのすまし汁	米／マッシュポテト、豚ミンチ、たまねぎ、なす、食塩、油、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース／だいこん、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖／キャベツ、しめじ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／豆乳プリン(卵・乳不使用)／ハッピーターン	牛乳 果物 豆乳プリン ハッピーターン
3 木	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、豆乳、ピザ用チーズ、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
4 金	ご飯 さわらのカレームニエル 胡瓜とパプリカの甘酢和え 小松菜とえのきのすまし汁	米／さわら、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油／きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油／こまつな、えのきたけ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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
5 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／スナックパン[既製品のパン]	牛乳 スナックパン
7 月 セタ	ご飯 ポークカレー(オクラのせ) 春雨サラダ スイカ	米／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、オクラ、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／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／スイカ／牛乳／ぶどうジュース、水、砂糖、粉末かんてん／まがりせんべい【卵】	牛乳 ◎ぶどうゼリー まがりせんべい
8 火	ご飯 焼き魚(さば) ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米／さば、油、ポン酢／芽ひじき、豚肉、にんじん、つきこんにやく、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、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、混合だし、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(いちご)
9 水	ご飯 マーボー豆腐 コーンとワカメのサラダ えのきのすまし汁	米／豆腐、豚ミンチ、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／カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢／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、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎きなこクッキー
10 木	ケチャップライス ブロッコリーとツナの醤油和え チンゲン菜のスープ	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、油、ケチャップ、白こしょう、鶏がらスープ、食塩、油／ブロッコリー、ツナフレーク油漬、にんじん、濃口醤油、砂糖／チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、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、豆乳、水、油、ケーキシロップ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ
11 金	ゆかりご飯 かぼちゃと豚肉の煮物 あげと玉ねぎのみそ汁	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／うすあげ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／ソフトクリームヨーグルト／果物／源氏パイ	ソフトクリームヨーグルト 果物 源氏パイ
12 土	きつねうどん 果物	うどん、すしあげ、濃口醤油、砂糖、本みりん、だし昆布、水、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／ネオ黒糖ロール[既製品のパン]	牛乳 ネオ黒糖ロール
14 月	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／かぼちゃ、さつまいも、砂糖、豆乳	牛乳 果物 ◎スイートパンプキン
15 火	ご飯 豆腐ハンバーグ 三度豆のごま和え 小松菜としめじのみそ汁	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／三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖／こまつな、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／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
お誕生日食			
16 水	わかめご飯(まぜ込み) 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーサラダ(ポン酢) チンゲン菜のスープ	米、炊き込みわかめ／鶏もも肉、生姜、酒、濃口醤油、片栗粉、油／ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、ポン酢／チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／きになる野菜 赤ぶどう&トマト／メロン／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(赤ぶどう&トマト) メロン ◎ココアカップケーキ (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 煮魚(たら) 切干大根の酢の物 豚汁(さといも)	米／たら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／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／豚肉、豆腐、さといも、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／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
18 金	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め キャベツのすまし汁	米／厚揚げ、豚肉、なす、にんじん、つきこんにゃく、干しいたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水／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／米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ) 
19 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／十勝バターレーズンスティック[既製品のパン]	牛乳 十勝バターレーズンスティック
21 月	海の日  		
22 火	ハヤシライス キャベツのドレッシング和え 	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、きゅうり、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／りんご、みかん缶、パイン缶、あわせるゼリー(マスカット)、水、砂糖／揚げ番 	牛乳 ◎フルーツカクテル 揚げ番 
23 水	ご飯 焼き魚(さけ) 白菜の煮びたし 五目みそ汁 	米／銀鮭(骨なし)、油、ポン酢／はくさい、しめじ、にんじん、ごま油、濃口醤油、砂糖、だし昆布、水、花かつお／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／ほうじ茶／ココアプラス(ヨーグルト)／米、無着色梅干し、塩こんぶ	お茶 ココアプラス ◎梅こんぶおにぎり 
24 木	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 小松菜とえのきのおかか和え 麩とワカメのすまし汁	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、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、片栗粉、油、食塩、青のり	牛乳 果物 ◎フライドポテト(青のり)
25 金	ご飯 牛肉と大根のふろふき ほうれん草のみそ汁	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／ほうれん草、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、鶏がらスープ、水、豚ミンチ、キャベツ、青ねぎ、干しえび、お好みソース(コープ)、マヨドレ、かつおぶしこ	牛乳 果物 ◎お好み焼き(小麦粉)
26 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(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	ご飯 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ (柑橘ドレッシング) 	米／豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、なす、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／ブロッコリー、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング／牛乳／果物／そうめん、きゅうり、そうめんつゆストレート、きざみのり 	牛乳 果物 ◎そうめん 
29 火	ご飯 あじの竜田揚げ キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁 	米／あじ、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩、／豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／ジョア(ブレン)／果物／わらび餅粉、水、砂糖、きな粉、砂糖、食塩 	ジョア(ブレン) 果物 ◎わらび餅
30 水	ご飯 鶏肉の野菜炒め 春雨とコーンのスープ 	米／鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩／春雨、コーン、ベーコン、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 
31 木	まぜ込みご飯 豚じゃが 青菜とあげのみそ汁 	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、系こんにゃく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、本みりん、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／スイカ／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 スイカ ◎卵の花クッキー 

7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	2.3 mg
	たんぱく質	21.8 g	カルシウム	277 mg
	脂質	18.7 g	ビタミンC	31 mg
	塩分	2.3 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時に牛乳が付きます。

※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(7月はスイカ・メロン)を提供予定です。

