

2025年9月



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月	ハヤシライス コーンとワカメのサラダ 	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ハヤシブレイク、トマト(缶詰)カット、ケチャップ、油、水/カットわかめ、ホールコーン、きゅうり、ボン酢/牛乳/果物/米、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖、水  	牛乳 果物 ◎五平餅風 
2火	ご飯 小海老と三度豆のかき揚げ キャベツとツナの和え物 切干大根のみそ汁	米/むきえび、さつまいも、たまねぎ、三度豆、薄力粉、水、食塩、油/キャベツ、にんじん、ツナブレイク油漬、濃口醤油、砂糖/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/ミルージュCa125/果物/いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水/ぱりんこ	ミルージュCa125 果物 ◎いりこ[2~5歳児] ぱりんこ[1~5歳児] 
3水	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 ブロッコリーのごま和え 豆腐とえのきのすまし汁	米/豚肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、にんにく、油、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、砂糖、水、ごま油、片栗粉、水/ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖、いりごま/豆腐、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/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 
4木	鶏丼 胡瓜とパプリカの甘酢和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油、生姜、砂糖、本みりん、濃口醤油、片栗粉、だし昆布、混合だし、水、きざみのり/きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油/じゃがいも、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/ホットケーキミックス(乳成分なし)、ココア、砂糖、油、水、粉糖	牛乳 果物 ◎ココアカップケーキ 
5金	ご飯 酢豚風 もやしのスープ 	米/豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、パイナップル、油、濃口醤油、砂糖、酢、ケチャップ、鶏がらスープ、片栗粉/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/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 
6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/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
8月	ご飯 キーマカレー 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(アレルギー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/りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん/まがりせんべい[卵] 	牛乳 ◎りんごゼリー まがりせんべい 
9火	青菜のごはん 豚じゃが 大根のみそ汁 	米、菜めしの素/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/だいこん、豆腐、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/梨/薄力粉、砂糖、マーガリン、にんじん、豆乳ホイップ、水	牛乳 梨 ◎キャロットクッキー 
10水	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮びたし 豆腐とねぎのすまし汁	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/こまつな、しめじ、にんじん、濃口醤油、砂糖、だし昆布、混合だし、だし汁、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/米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎ワッフル(イチゴ) 
11木	ご飯 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のポン酢和え もやしとベーコンのスープ	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/チンゲン菜、にんじん、ちりめんじゃこ、ボン酢/緑豆もやし、カットわかめ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/わらび餅粉、水、砂糖、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎わらび餅 
12金	ご飯 さんまの蒲焼風 白菜のポン酢和え(きゅうり) しめじとねぎのみそ汁	米/さんま[1歳児はカレイ]、生姜、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、本みりん、水/はくさい、にんじん、きゅうり、ボン酢/しめじ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/コアコアプラス(ヨーグルト)/果物/とうもろこし 	コアコアプラス 果物 ◎ゆでとうもろこし 
13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)
15月	敬老の日  		
16火	鶏炒飯 三度豆のごま和え クリームスープ 	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/三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖/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/牛乳/果物/さつまいも、砂糖、豆乳  	牛乳 果物 ◎スイートポテト 



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
お誕生日食			
17 水	ご飯 ミートローフ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとしめじのスープ	米／合ミンチ、豆乳、たまねぎ、ホールコーン、片栗粉、食塩、油、ケチャップ、 トンカツソース／ブロッコリー、ツナフレーク油漬、にんじん、ポン酢／キャベツ、 しめじ、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／ 果物／米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(アップル&キャロット) 果物 ◎ホットケーキ(ホイップ付き)
18 木	ご飯 鮭ときのこの野菜あん 豚汁(さといも)	米／銀鮭(骨なし)、食塩、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干し いたけ、生姜、薄口醤油、砂糖、本みりん、だし昆布、混合だし、水、片栗粉／ 豚肉、だいこん、さといも、にんじん、青ねぎ、つきこんにやく、米みそ(淡色辛み そ)、白みそ、だし昆布、混合だし、水／牛乳／梨／米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 梨 ◎おはぎ風(きなこ)
19 金	ご飯 焼き肉風 ほうれん草のすまし汁	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)、濃口醬 油、砂糖、本みりん、ごま油／ほうれん草、豆腐、しめじ、だし昆布、混合だし、 薄口醤油、水／アジミルクPLUS／果物／麩、マヨドレ、干しえび、ピザ用 チーズ	アジミルク 果物 ◎麩のピザ
20 土	五目ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、緑豆もやし、干し いたけ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、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
22 月	ご飯 チキンカレー ブロッコリーと人参のサラダ	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／ブロッコリー、にんじん、マヨド レ、食塩／牛乳／バナナ、りんご、みかん缶、水、砂糖、レモン果汁／揚げ一番	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚げ一番
23 火	秋分の日		
24 水	シーチキン炒飯 胡瓜と人参の和え物 コーンポタージュ	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／きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／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／ジョア(プレーン)／果物／ 薄力粉、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	ジョア(プレーン) 果物 ◎ココアクッキー
25 木	ご飯 すき焼き風煮 小松菜と麩のみそ汁	米／牛肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、豆腐、えのきたけ、青 ねぎ、砂糖、濃口醤油、煮干し、油、水／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／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、パン缶、油、水	牛乳 果物 ◎パインケーキ
26 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ もやしとわかめのナムル 豆腐とねぎのお吸い物	米／鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、油／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、たまねぎ、青ねぎ、 だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／さつまいも、砂糖、水	牛乳 果物 ◎いもあん
27 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／ス ナックパン[既製品のパン]	牛乳 スナックパン
29 月	ご飯 かぼちゃ入りシチュー 胡瓜とツナの和え物	米／鶏もも肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、クリ ムシチューの素、牛乳、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、濃口醤油、 砂糖／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 果物 ◎チヂミ
30 火	ご飯 煮魚(さば) 白菜とえのきのポン酢和え あげと玉ねぎのみそ汁	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／はくさい、えのきたけ、にんじん、ポ ン酢／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 ／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(コブ)、ウスターソース、油、食塩	牛乳 果物 ◎やきそば

9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	587 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	21.0 g	カルシウム	258 mg
	脂質	19.3 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	4.4 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(9月は梨)を提供予定です。

