

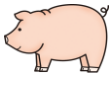
2025年10月



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 水	ご飯 チキンカレーニエル ポテトサラダ(コーン) キャベツのスープ 	米／鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ／じゃがいも、きゅうり、にんじん、ホールコーン、マヨドレ、ノンオイルドレッシングクリーム胡麻／キャベツ、たまねぎ、にんじん、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／梨／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 梨 ◎ホットケーキ 
2 木	マーボー丼 胡瓜の甘酢和え ほうれん草とえのきのすまし汁	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／きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／ほうれん草、えのきたけ、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 
3 金	ご飯 ちくわと三度豆のかき揚げ チンゲン菜とわかめのナムル 豆腐としめじのみそ汁	米／野焼ちくわ、さつまいも、三度豆、たまねぎ、薄力粉、水、食塩、油／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、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／ほうじ茶／ソフトクリームヨーグルト／米、いりごま、濃口醤油、花かつお	お茶 ソフトクリームヨーグルト ◎焼きおにぎり
4 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／アンパンマンミニスナック[既製品のパン]	牛乳 アンパンマンミニスナック (プレーン) 
6 月	ご飯 ポークカレー  ブロッコリーと人参のサラダ	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／ブロッコリー、にんじん、マヨドレ、食塩／牛乳／りんご、みかん缶、パイン缶、あわせゼリー(マスカット)、水、砂糖／おにぎりせんべい【卵】	牛乳 ◎フルーツカクテル おにぎりせんべい
7 火	さつま芋ご飯 豚肉の野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 	米、さつまいも、食塩、だし昆布、黒ごま／豚肉、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／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／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 
8 水	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／リングドーナツ【小麦・卵・乳】／ハッピーターン 	牛乳 果物 リングドーナツ ハッピーターン 
9 木	ビビンバ 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、砂糖、油、豆乳ホイップ、水 	牛乳 果物 ◎クッキー
10 金	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、つきこんにやく、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 
11 土	五目うどん 果物	うどん、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、しいたけ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、食塩、水／果物／牛乳／ネオバターロール[既製品のパン]	牛乳 ネオバターロール 
13 月	 スポーツの日 		
14 火	ハヤシライス ブロッコリーと人参の醤油和え	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／ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖／牛乳／バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)／ぱりんこ(のり塩) 	牛乳 ◎フルーツヨーグルト ぱりんこ(のり塩) 
15 水	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き もやしとわかめのナムル 小松菜のすまし汁	米／鶏もも肉、青ねぎ、酒、本みりん、濃口醤油、レモン果汁／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／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／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
16 木	ご飯 豚肉とじゃが芋の中華炒め チンゲン菜のスープ	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、にんじん、しめじ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／梨／食パン《卵なし》、ホールコーン、ポークウィンナー、ケチャップ、ピザ用チーズ 	牛乳 梨 ◎ピザトースト 

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 金	ご飯 鮭のノルウェー風 キャベツのポン酢和え 切干大根のみそ汁	米／秋鮭(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水／キャベツ、きゅうり、にんじん、ポン酢／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 	牛乳 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】
18 土	ごま味ラーメン 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、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／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
20 月	ご飯 厚揚げの煮付け なすとえのきのみそ汁	米／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／なす、たまねぎ、えのきたけ、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) 
21 火	ドライカレー コーンポタージュ ソファール元気ヨーグルト 【1～5歳児】	米、カレー粉、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、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、濃口醤油、鶏がらスープ、食塩／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／ソファール元気ヨーグルト、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 
お誕生日食 			
22 水	まぜ込みご飯 ナゲット ブロッコリーとツナの醤油和え チンゲン菜のスープ	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)／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、ツナフレーク油漬、にんじん、濃口醤油、砂糖／チンゲン菜、にんじん、しめじ、ベーコン、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)／米粉のホットケーキミックス、砂糖、水、豆乳、油、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶	ぶどうとりんごのジュース (アンパンマン) ◎みかんとホイップのケーキ
23 木	ご飯 焼き魚(さば) ピーマンの塩こんぶ炒め 白菜のすまし汁	米／さば、油、ポン酢／ピーマン、にんじん、ポークウインナー、塩こんぶ、油／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／じゃがいも、油、食塩、青のり 	牛乳 果物 ◎フライドポテト(青のり)
24 金	ご飯 豆腐の肉あんかけ そうめんと青葱のみそ汁	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／そうめん、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／薄力粉、ベーキングパウダー、ほうれん草、砂糖、豆乳、水、サイコロチーズ	牛乳 果物 ◎ほうれん草蒸しパン 
25 土	運動会 		
27 月	ご飯 クリームシチュー (えびとアスパラ) 胡瓜とツナのサラダ(ポン酢)	米／鶏もも肉、むきえび、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、油、クリームシチューの素、牛乳、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ポン酢／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 
28 火	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 春雨スープ	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／キャベツ、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／春雨、チンゲン菜、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／スクールヨーグルト／りんご、砂糖、食塩、水／揚げ一番 	スクールヨーグルト ◎りんごのコンポート 揚げ一番 
29 水	ゆかりご飯  筑前煮 小松菜と豆腐のみそ汁	米、ゆかり和えの素／鶏もも肉、さといも、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、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／薄力粉、豆乳、砂糖、水、油、ブルーベリージャム	牛乳 果物 ◎ブルーベリージャムクレープ(小麦)
30 木	ご飯 トンカツ もやしの和え物 大根のすまし汁 	米／豚肉(ロース)、食塩、白こしょう、薄力粉、水、パン粉、トンカツソース、油／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／だいこん、えのきたけ、カットわかめ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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 
31 金	ご飯 さわらの照り焼き 焼ビーフン(副菜) 麩とねぎのみそ汁	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／ビーフン、豚肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、砂糖、濃口醤油／麩、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(プレーン)／果物／ドッグパン《卵なし》、油、きな粉、砂糖、食塩	ジョア(プレーン) 果物 ◎揚げパン

10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	577 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.6 g	カルシウム	262 mg
	脂質	18.7 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.0 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時に牛乳がつかます。

※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(10月は梨)を提供予定です。

