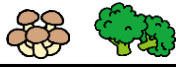


2025年11月



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 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／厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】	牛乳 厚切バウムクーヘン
3 月	 文化の日		
4 火	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／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、砂糖、ココア、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ココアホットケーキ
5 水	ご飯 さわらのカレームニエル ブロッコリーサラダ チンゲン菜としめじのスープ	米／さわら、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油／ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、食塩、マヨドレ／チンゲン菜、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／さつまいも、食塩／豆乳プリン(卵・乳不使用)	牛乳 果物 ◎蒸し芋(小) 豆乳プリン 
6 木	ふりかけご飯(かつお) おでん 青菜と麩のみそ汁	米、ふりかけ(かつお)／鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、厚揚げ、野焼ちくわ、にんじん、板こんにやく、だし昆布、煮干し、濃口醤油、砂糖、本みりん、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／ホームパイ／ハッピーターン	牛乳 果物 ホームパイ ハッピーターン[3～5歳児]
7 金	忍ヶ丘あおぞらこども園 ・ 岡部保育所 消毒日 		ジュース お菓子 
8 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、緑豆もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、片栗粉、ごま油、油、水／果物／牛乳／メロンパン[既製品のパン] 	牛乳 メロンパン 
10 月	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ(ツナ入り) 	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、ツナフレーク油漬、マヨドレ／ジョア(プレーン)／果物／うどん、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、うすあげ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水	ジョア(プレーン) 果物 ◎煮こみうどん
11 火	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、砂糖、マーガリン、いりごま、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎ごまクッキー
12 水	鶏炒飯 ゆでブロッコリー(ぼん酢) 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／薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、にんじん 	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン 
13 木	ベジロール(ほうれん草) ツナのミートスパゲティ(2/3量) スティックソーセージ[3～5歳児] 野菜の具だくさんスープ	ベジロール(ほうれん草)《卵なし》／スパゲティ、オリーブ油、ツナフレーク油漬、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／アンパンマンおやつソーセージ／キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ) 
14 金	ご飯 煮魚(さば) もやしとわかめのナムル けんちん汁 	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／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、さといも、だいこん、にんじん、干しいたけ、青ねぎ、油、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 果物 ◎ウインナーパンケーキ(米粉) 
15 土	焼きそば 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／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



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17月	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、ケチャップ、ベーコン、ミックスベジタブル、油、食塩、白こしょう、豆乳、ピザ用チーズ、片栗粉	牛乳 果物 ◎ケチャップドリア 
18火	ご飯 焼き魚(さけ)  ごぼうのきんぴら 小松菜とえのきのみそ汁	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、ごま油、砂糖、本みりん、濃口醤油、だし汁／こまつな、えのきたけ、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 果物 ◎大学芋 
お誕生日食			
19水	人参とツナのご飯  鶏肉の唐揚げタレづけ もやしの和え物 豆腐とねぎのすまし汁	米、にんじん、ツナフレーク油漬、濃口醤油、酒、食塩／鶏むね肉、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、酢、ごま油、生姜、水／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／豆腐、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草／果物／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(白ぶどう&ほうれん草) 果物 ◎ココアカップケーキ (ホイップつき)
20木	ご飯 厚揚げの和風グラタン ブロッコリーと人参のサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	米／厚揚げ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、油、米みそ(淡色辛みそ)、酒、本みりん、砂糖、ピザ用チーズ／ブロッコリー、にんじん、マヨドレ、食塩／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／豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ 
21金	ご飯 八宝菜 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	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／じゃがいも、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／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 
22土	焼き鳥うどん  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／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
24月	振替休日 		
25火	ご飯 キーマカレー キャベツとツナのサラダ (ポン酢)	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、みんなどの給食カレー(アレルゲン27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉／キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、ポン酢／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水	ご飯 マーボーなす  春雨スープ	米／豚ミンチ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、生姜、ごま油、濃口醤油、砂糖、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、片栗粉、水／春雨、チンゲン菜、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／小麦粉(田原産)、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ドーナツ(田原小麦) 
27木	ご飯 あじの竜田揚げ わかめと胡瓜の和え物 五目みそ汁 	米／あじ、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／きゅうり、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖／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／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 
28金	NEG 丸ロール  ハンバーグ キャベツと人参のサラダ コーンと玉ねぎのスープ	NEG 丸ロール(卵無し)／合ミンチ、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、白こしょう、ケチャップ、トンカツソース／キャベツ、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング／コーン、たまねぎ、しめじ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／ほうじ茶／ココアヨーグルト／米、炊き込みわかめ	お茶 ココアヨーグルト ◎わかめおにぎり 
29土	イタリアンスパゲティー 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(野菜)[既製品のパン]   	牛乳 アンパンマンミニスナック (野菜)

11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	584 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	21.4 g	カルシウム	268 mg
	脂質	19.4 g	ビタミンC	27 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 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時に牛乳がつけます。
 ※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

