

2025年12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(アレルゲン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、バイン缶、水、砂糖、レモン果汁／ぱりんこ(のり塩)	牛乳 ◎フルーツポンチ(パイン) ぱりんこ(のり塩)
2火	ご飯 マーボー豆腐 もやしのポン酢和え コーンとワカメのスープ	米／豚ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、干しこいたけ、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／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ポン酢／コーン、たまねぎ、カットわかめ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／麩、マヨドレ、干しあいび、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎麩のピザ
3水	ご飯 白身魚のフライ(カキテルソース) 三度豆のごま和え 豚汁	米／たら、白こしょう、薄力粉、水、パン粉、油、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／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、煮干し、水／牛乳／りんご、砂糖、食塩、水／まがりせんべい【卵】	牛乳 ◎りんごのコンポート まがりせんべい
4木	ふりかけご飯(かつお) みそおでん えのきのすまし汁	米、ふりかけ(かつお)／だいこん、じゃがいも、厚揚げ、野焼ちくわ、にんじん、板こんにゃく、鶏もも肉、だし昆布、濃口醤油、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん／えのきのたけ、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、ココア、砂糖、油、豆乳ホップ、水	牛乳 果物 ◎ココアクッキー
5金	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツのポン酢和え 豆腐としめじのみそ汁	米／豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、ポン酢／豆腐、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／アシドミルクPLUS／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	アシドミルク 果物 ◎ポップコーン ハッピーターン【1歳児】
6土	あんかけうどん 果物	うどん、鶏むね肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきのたけ、青ねぎ、生姜、だし昆布、混合だし、薄口醤油、片栗粉、水／果物／牛乳／ミルクツイスト[既製品のパン]	牛乳 ミルクツイスト
8月	ハヤシライス 大根サラダ	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／だいこん、きゅうり、にんじん、酢、薄口醤油、砂糖、ごま油／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
9火	ご飯 納豆かき揚げ(玉ねぎ) 白菜と人参のナムル 豆腐としめじのすまし汁	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／はくさい、にんじん、きゅうり、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ／豆腐、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、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
10水	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 具だくさんスープ	米／厚揚げ、キャベツ、豚肉、にんじん、つきこんにやく、えのきのたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水／チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、コーン、ペーパーコーン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、たまねぎ、合みんち、みんなの給食カレー(アレルゲン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 果物 ◎カレーパン
11木	ご飯 さわらの照り焼き じゃが芋とひき肉炒め 小松菜のみそ汁	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／じゃがいも、にんじん、豚ミンチ、油、混合だし、水、濃口醤油、砂糖、いりごま／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／薄力粉、豆乳、砂糖、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎いちごジャムクレープ(小麦)
12金	ベジロール(にんじん) かぶのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ	ベジロール(にんじん)《卵なし》／かぶ、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、三度豆、油、クリームシチューの素、牛乳、水、片栗粉／ブロッコリー、ツナフレーク油漬、にんじん、ポン酢／ほうじ茶／コアコアプラス(ヨーグルト)／米、炊き込みわかめ	お茶 コアコアプラス ◎わかめおにぎり
13土	<h2>生活発表会</h2>		
15月	ご飯 筑前煮 豆腐と白菜のみそ汁	米／鶏もも肉、さといも、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、干しこいたけ、三度豆、食塩、濃口醤油、砂糖、油、煮干し、水／豆腐、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／薄力粉、ベーキングパウダー、きな粉、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎きな粉蒸しパン



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
16 火	ご飯 キーマカレー わかめと胡瓜の和え物	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(アレルゲン27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉／きゅうり、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖／牛乳／果物／源氏パイ／揚一番	牛乳 果物 源氏パイ 揚一番【3~5歳】
17 水	ご飯 煮魚(さば) 切干大根の酢の物 小松菜と豆腐のみそ汁	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／切り干したいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油／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／さつまいも、砂糖、豆乳	牛乳 果物 ◎スイートポテト
クリスマス会	クリスマス会		
18 木	まぜ込みご飯 鶏肉のから揚げ(チューリップ) ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)／鶏手羽【3~5歳児クラス】、鶏もも肉【1~2歳児クラス】、食塩、白こしょう、片栗粉、油／ブロッコリー、ツナフレーク油漬、にんじん、食塩、マヨドレ／キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／きになる野菜 赤ぶどう&トマト／果物／米粉のホットケーキミックス、砂糖、ココア、油、水、豆乳ホイップ、いちごジャム	野菜ジュース(赤ぶどう&トマト) 果物 ◎ココアケーキ(いちごホイップ)
19 金	食パン ポークチャップ ポテトサラダ(コーン) 春雨スープ	食パン《卵なし》／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／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ミー胡麻／春雨、チンゲン菜、ペーコン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／米、芽ひじき、にんじん、濃口醤油、砂糖、水	牛乳 果物 ◎ひじきのおやき
20 土	味噌ラーメン 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、油、ごま油、鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、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
22 月	ご飯(味付けのり・ゆかり) かぼちゃと豚肉の煮物 切干大根のみそ汁	米、味付けのり【3~5歳クラス】、ゆかり和えの素【1~2歳クラス】／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／切り干したいこん、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／米粉のホットケーキミックス、粉チーズ、豆乳、水、油	牛乳 果物 ◎チーズボール
23 火	ご飯 さわらのみそ煮 ブロッコリーの甘酢和え 豆腐とえのきのすまし汁	米／さわら、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水／ブロッコリー、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／豆腐、えのきだけ、青ねぎ、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 果物 ◎キャロットクッキー
24 水	ご飯 チキンカレームニエル もやしとツナのサラダ ほうれん草のスープ	米／鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ／緑豆もやし、きゅうり、ツナフレーク油漬、ポン酢／ほうれん草、たまねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／うどん、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、濃口醤油、鶏がらスープ、ウスターソース、油	牛乳 果物 ◎焼きうどん(しょうゆ)
25 木	ご飯 コロッケ チンゲン菜とえのきのおかか和え なすのみそ汁	米／マッシュポテト、豚ミンチ、たまねぎ、食塩、油、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース／チンゲン菜、にんじん、えのきだけ、濃口醤油、砂糖、花かつお／なす、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／ジョア(プレーン)／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、パイン缶、油、水	ジョア(プレーン) 果物 ◎パインケーキ
26 金	豚丼 キャベツと麸のすまし汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、糸こんにゃく、生姜、油、濃口醤油、酒、本みりん、砂糖、煮干し、水／キャベツ、しめじ、麸、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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
27 土	ミートスパゲティー 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／黒糖フーケレエ《卵・乳なし》	牛乳 黒糖フーケレエ

12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	594 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	21.6 g	カルシウム	263 mg
	脂 質	19.3 g	ビタミン C	30 mg
	塩 分	2.1 g	食 物 繊 維	4.7 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、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

