

2026年1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)
5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、アスパラガス、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／果物／いりこ用雑魚、濃口醤油、砂糖、本みりん、酒／ぱりんこ	牛乳 果物 ◎ごまめ[2～5歳児] ぱりんこ[1～5歳児]
6火	ご飯 ササミカツ コーンとワカメのサラダ チンゲン菜のスープ	米／鶏ささ身、食塩、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／カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢／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／ミルージュCa125／果物／米、かぶ、にんじん、こまつな、だし昆布、混合だし、水、酒、薄口醤油、食塩、きざみのり	ミルージュCa125 果物 ◎七草がゆ風
7水	ご飯 松風焼き キャベツのドレッシング和え 麩とえのきのすまし汁	米／鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、酒、砂糖、油、いりごま／キャベツ、にんじん、ツナフレック油漬、ノンオイル柑橘ドレッシング／えのきたけ、麩、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
8木	ご飯 鮭のノルウェー風 もやしの和え物 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／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、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／牛乳／果物／さつまいも、砂糖、くりの甘露煮	牛乳 果物 ◎栗きんとん
9金	ベーコン炒飯 三度豆のごま和え クリームスープ	米、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、鶏がらスープ、濃口醤油／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／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
10土	わかめうどん 果物	うどん、鶏もも肉、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／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
12月			
13火	ご飯 豚肉の野菜炒め 吉野汁	米／豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩／鶏肉、豆腐、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、片栗粉、水／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
14水	食パン コーンシチュー かぼちゃサラダ	食パン《卵なし》／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、むきえび、油、クリームシチューの素、牛乳、水／かぼちゃ、きゅうり、にんじん、マヨドレ、食塩／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
15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、糸こんにゃく、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／さつまいも、小豆、水、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎さつまいものあんこ添え
16金	ご飯 焼き魚(さば) ピーマンの塩こんぶ炒め ほうれん草のすまし汁	米／さば、油、ポン酢／ピーマン、にんじん、ソーウインナー、塩こんぶ、油／ほうれん草、たまねぎ、しめじ、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、水、豆乳、ホールコーン、油	牛乳 果物 ◎コーンフリッター
17土	イタリアンスパゲティ 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／スナックパン野菜と果物[既製品のパン]	牛乳 スナックパン(野菜と果物)
19月	中華丼 スティックソーセージ あげとえのきのみそ汁	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／アンパンマンおやつソーセージ／うすあげ、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／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



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
20 火	ご飯 鶏肉のポン酢揚げ わかめと胡瓜の和え物 豆腐とねぎのお吸い物	米／鶏もも肉、ポン酢、本みりん、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、たまねぎ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／もち粉、片栗粉、だいこん、にんじん、豚ミンチ、青ねぎ、砂糖、濃口醤油、油 	牛乳 果物 ◎大根餅 
お誕生日食			
21 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)
22 木	ご飯 野菜のみそだれかけ 小松菜のすまし汁	米／厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、にんじん、板こんにゃく、濃口醤油、だし昆布、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん、水、いりごま、油／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／食パン《卵なし》、マヨドレ、粉チーズ	牛乳 果物 ◎チーズパン 
23 金	ご飯 あじのカレーパン粉焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米／あじ(骨なし)、食塩、白こしょう、マヨドレ、パン粉、カレー粉、オリーブ油／芽ひじき、豚肉、にんじん、つきこんにゃく、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／豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ 
24 土	 忍ヶ丘あおぞらこども園 0～2歳児クラス 生活発表会 		牛乳 食パン (いちごジャム付き)
26 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／そうめん、にんじん、青ねぎ、すこやか板無蒲鉾、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 ◎ニューメン(かまぼこ) 
27 火	ご飯 煮魚(たら) もやしのごま和え 粕汁	米／たら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖、いりごま／厚揚げ、豚肉、つきこんにゃく、だいこん、にんじん、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、酒かす、煮干し、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
28 水	NEG 丸ロール 鶏肉のトマトオニオンソース ブロッコリーと人参のポン酢和え しめじのスープ	NEG 丸ロール(卵無し)／鶏もも肉、酒、食塩、たまねぎ、トマト(缶詰)カット、鶏がらスープ、砂糖、ウスターソース、ケチャップ、片栗粉、水／ブロッコリー、にんじん、ポン酢／しめじ、たまねぎ、カットわかめ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／ほうじ茶／コアコアヨーグルト／米、菜めしの素	お茶 コアコアヨーグルト ◎青菜のおにぎり 
29 木	ご飯 豆腐の肉あんかけ さつま芋のみそ汁	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／さつまいも、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／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 
30 金	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、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、ホットケーキミックス(乳成分なし)、砂糖、レーズン、油、水	牛乳 果物 ◎パウンドケーキ風
31 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／メロンパン[既製品のパン] 	牛乳 メロンパン 

1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	581 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	22.1 g	カルシウム	261 mg
	脂質	18.6 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.8 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、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

