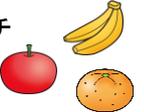


2026年3月

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)
2月	ご飯 豚肉の野菜炒め 五目みそ汁 	米/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、だいこん、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/米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケーシング	牛乳 果物 ◎ホットケーキ 
ひなまつり 			
3火	ちらし寿司(鮭)  小松菜のお吸い物(かまぼこ) 果物ゼリー(もも)	米、だし昆布、酢、砂糖、食塩、高野豆腐、にんじん、干しいたけ、だし汁、砂糖、薄口醤油、三度豆、さけフレーク、コーン/こまつな、すこやか板無蒲鉾、たまねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/国産ももゼリー/牛乳/果物/薄力粉、きな粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水  	牛乳 果物 ◎きなこクッキー(油)
4水	ご飯 コロッケ 白菜と人参のナムル  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/はくさい、にんじん、えのきたけ、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ/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/いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水/ハッピーターン	ジョア(プレーン) 果物 ◎いりこ[2~5歳児] ハッピーターン[1~5歳児] 
5木	ベジロール(ほうれん草) クリームシチュー キャベツと人参の和え物	ベジロール(ほうれん草)《卵なし》/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、クリームシチューの素、牛乳、水/キャベツ、にんじん、濃口醤油、砂糖/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 
6金	ご飯 さわらの和風ムニエル 春雨サラダ チンゲン菜とコーンのスープ	米/さわら、食塩、薄力粉、オリーブ油、ポン酢/春雨、きゅうり、にんじん、カットわかめ、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/コーン、たまねぎ、チンゲン菜、ベーコン、薄口醤油、食塩、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)
7土	焼きそば 果物 	中華めん(やしそば用)、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/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)
9月	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(アレルギー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/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 
10火	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜のあえ物 そうめんのすまし汁	米/鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま/チンゲン菜、にんじん、ちりめんじゃこ、濃口醤油、砂糖、混合だし、だし汁/そうめん、うすあげ、たまねぎ、青ねぎ、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)
お別れ会 			
11水	赤飯 エビフライ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツのすまし汁 	米、もち米、小豆、食塩/尾付 むきえび、薄力粉、水、パン粉、油、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、たまねぎ、しめじ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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、油、水、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶	ぶどうとりんごのジュース ◎みかんとホイップのケーキ 
12木	ビビンバ コーンとワカメのスープ 	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/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/薄力粉、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、水  	牛乳 果物 ◎ココアクッキー
13金	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、板こんにやく、干しいたけ、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/食パン《卵なし》、きな粉、水、マーガリン、砂糖  	牛乳 果物 ◎きなこラスク 
14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/メロンパン【既製品のパン】	牛乳 メロンパン 
16月	ご飯 焼き肉風 豆腐とワカメのすまし汁	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)、濃口醤油、砂糖、本みりん、ごま油/豆腐、カットわかめ、えのきたけ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、アスパラガス、マヨドレ、ピザ用チーズ、油  	牛乳 果物 ◎ポテトグラタン(アスパラガス)
17火	ご飯 チキンカレー 切干大根の酢の物 	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/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/牛乳/バナナ、みかん缶、りんご、水、砂糖、レモン果汁/揚一番	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚一番 



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
18 水	ご飯 焼き魚(さば)  ごぼうのきんぴら 小松菜のみそ汁	米/さば、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、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)
19 木	食パン ミートボール  ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	食パン《卵なし》/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/ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、食塩、マヨレ/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/ほうじ茶/ソファール元気ヨーグルト/米、いりごま、濃口醤油、花かつお	お茶 ソファール元気ヨーグルト ◎焼きおにぎり 
20 金	 <h2 style="text-align: center;">春分の日</h2>		
21 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/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
23 月	ハヤシライス キャベツのドレッシング和え 	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/キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、ノンオイル柑橘ドレッシング/アシドミルクPLUS/りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん/おにぎりせんべい【卵】 	アシドミルク ◎りんごゼリー おにぎりせんべい
24 火	ご飯 マーボー豆腐 もやしの和え物 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、濃口醤油、砂糖/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/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 ◎パンケーキ 
25 水	ゆかりご飯 豚じゃが 白菜としめじのみそ汁	米、ゆかり和えの素/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/はくさい、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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
26 木	ご飯 鶏肉と茄子の炒め物 ブロッコリーと人参のポン酢和え 豆腐とえのきのすまし汁 	米/鶏もも肉、なす、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、生姜、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、ポン酢/豆腐、えのきたけ、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、油、砂糖、水あめ、濃口醤油、水、黒ごま	牛乳 果物 ◎大学芋 
27 金	ご飯 あじの竜田揚げ わかめと胡瓜の和え物 豚汁(さといも)	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/豚肉、だいこん、さといも、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/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ 
28 土	ツナのミートスパゲティ 果物 	スパゲティ、オリーブ油、ツナフレーク油漬、たまねぎ、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/ミルクツイスト【既製品のパン】 	牛乳 ミルクツイスト
30 月 年度末 協力日	ドライカレー ベビーチーズ キャベツのスープ 	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/ベビーチーズ/キャベツ、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/源氏パイ/わいわいスティックゼリー	牛乳 果物 源氏パイ スティックゼリー(3~5歳児)
31 火 年度末 協力日	豚丼 ほうれん草とあげのみそ汁 	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/ほうれん草、えのきたけ、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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 

3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	578 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	20.7 g	カルシウム	266 mg
	脂質	19.2 g	ビタミンC	29 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。