

2026年7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 焼き魚(さば) ひじきの煮物 白菜のみそ汁	米／さば、油、ポン酢／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／米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ドーナツ
2 木	ご飯 豚肉のホイコーロー風 春雨とコーンのスープ	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、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、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
3 金	ご飯 なすのコロッケ キャベツのポン酢和え 大根のすまし汁	米／マッシュポテト、豚ミンチ、たまねぎ、なす、食塩、油、薄力粉、水、パン粉、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、ポン酢／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／いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水／ぱりんこ	牛乳 果物 ◎いりこ[2～5歳児] ぱりんこ[1～5歳児]
4 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／メロンパン[既製品のパン]	牛乳 メロンパン
6 月	中華丼 ベビーチーズ えのきとワカメのみそ汁	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／ベビーチーズ／えのきたけ、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／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)
7 火	ご飯 キーマカレー オクラの春雨サラダ スイカ	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(アレルギー27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉／春雨、オクラ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／スイカ／牛乳／ぶどうジュース、水、砂糖、粉末かんてん／星っこ(せんべい)	牛乳 ◎ぶどうゼリー 星っこ(せんべい)
8 水	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜とツナのポン酢和え 豆腐のみそ汁	米／鶏もも肉、濃口醤油、本みりん、酒、生姜、濃口醤油、砂糖、本みりん、水、片栗粉、水／チンゲン菜、にんじん、ツナフレーク油漬、ポン酢／豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／スクールヨーグルト／果物／とうもろこし	スクールヨーグルト 果物 ◎ゆでとうもろこし
9 木	ご飯 さわらのチーズパン粉焼き ブロッコリーと人参の醤油和え 小松菜としめじのすまし汁	米／さわら、食塩、白こしょう、マヨドレ、パン粉、粉チーズ、オリーブ油、／ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖／こまつな、しめじ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／ビーフン、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	牛乳 果物 ◎焼ビーフン(ソース味)
10 金	ゆかりご飯 筑前煮 あげと玉ねぎのみそ汁	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／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／ジョア(ブレン)／果物／ビスコ／ラムネ菓子	ジョア(ブレン) 果物 ビスコ ラムネ菓子[3～5歳児]
11 土	ミートスパゲティ 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／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
13 月	エビピラフ ポテトサラダ(コーン) キャベツとしめじのスープ	米、油、鶏肉、むきえび、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏がらスープ、食塩／じゃがいも、にんじん、きゅうり、ホールコーン、マヨドレ／キャベツ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、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 ◎キャラットクッキー
14 火	ご飯 豆腐ハンバーグ 三度豆のごま和え 小松菜とえのきのみそ汁	米／豆腐、鶏ミンチ、たまねぎ、芽ひじき、油、食塩、白こしょう、パン粉、片栗粉、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／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／りんご、みかん缶、パイン缶、あわせゼリー(ピーチ)、水、砂糖／揚げ番	牛乳 ◎フルーツカクテル(ピーチ) 揚げ番
お誕生日食			
15 水	人参とツナのご飯 のり塩唐揚げ ブロッコリーサラダ(ポン酢) チンゲン菜のスープ	米、にんじん、ツナフレーク油漬、濃口醤油、酒、食塩／鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、青のり、油／ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、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／ぶどうとりんごのジュース(アンパンマン)／メロン／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	ぶどうとりんごのジュース(アンパンマン) メロン ◎米粉のパウンドケーキ風 (ホイップつき)
16 木	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、つきこんにゃく、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／わらび餅粉、水、砂糖、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎わらび餅

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 金	ご飯 厚揚げとなすのみそ炒め キャベツのすまし汁	米／厚揚げ、豚肉、なす、にんじん、つきこんにゃく、干しいたけ、油、ごま油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、水／キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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 
18 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／ふわしろロール(ミルク)[既製品のパン] 	牛乳 ふわしろロール(ミルク)
20 月	 海の日		
21 火	ハヤシライス 和風ツナサラダ 	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ハヤシブレイク、トマト(缶詰)カット、ケチャップ、油、水／きゅうり、にんじん、ツナブレイク油漬、カットわかめ、ポン酢／牛乳／りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶／ばりんこ(のり塩)  	牛乳 ◎みかん入りゼリー ばりんこ(のり塩) 
22 水	ご飯 あじの竜田揚げ キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁	米／あじ、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／豆腐、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／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(いちご) 
23 木	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 小松菜とえのきのおかか和え 麩とワカメのすまし汁	米／鶏もも肉、青ねぎ、酒、本みりん、濃口醤油、レモン果汁／こまつな、にんじん、えのきたけ、濃口醤油、砂糖、花かつお／麩、カットわかめ、たまねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／だいこん、食塩、鶏がらスープ、片栗粉、油	牛乳 果物 ◎フライド大根 
24 金	まぜ込みご飯 豚じゃが ほうれん草としめじのみそ汁	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)／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／ほうれん草、豆腐、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／スイカ／薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水   	牛乳 スイカ ◎クッキー 
25 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、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、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
27 月	ご飯 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ (柑橘ドレッシング) 	米／豚肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、なす、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、ノンオイル柑橘ドレッシング／ミルージュCa125／果物／そうめん、きゅうり、そうめんつゆストレート、きざみのり  	ミルージュCa125 果物 ◎そうめん 
28 火	ご飯 マーボー豆腐 コーンとワカメのサラダ えのきのすまし汁	米／豆腐、豚ミンチ、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／カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢／えのきたけ、たまねぎ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／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 
29 水	ご飯 ミートボール 胡瓜とパプリカの甘酢和え 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／きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油／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／お茶／コアコアプラス(ヨーグルト)／米、いりごま、濃口醤油、花かつお  	お茶 コアコアプラス ◎焼きおにぎり 
30 木	ご飯 煮魚(さば) 白菜と人参のナムル 切干大根のみそ汁 	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／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／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／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、アスパラガス、マヨレ、ピザ用チーズ、油  	牛乳 果物 ◎ポテトグラタン(アスパラガス)
31 金	ご飯 牛肉と大根のふろふき ほうれん草と豆腐のみそ汁	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、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、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)、マヨレ、かつおぶし	牛乳 果物 ◎お好み焼き 

7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	573 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.9 g	カルシウム	271 mg
	脂質	18.2 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(7月はメロン・スイカ)を提供予定です。

