

2026年9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 火	ご飯 焼き肉風 ほうれん草のすまし汁 	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／ほうれん草、豆腐、えのきたけ、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 
2 水	ご飯 ナゲット もやしとわかめのナムル 小松菜としめじのみそ汁	米／鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、生姜、食塩、白こしょう、片栗粉、油、ケチャップ／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／こまつな、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／コアコアプラス(ヨーグルト)／果物／とうもろこし 	コアコアプラス 果物 ◎ゆでとうもろこし
3 木	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
4 金	鶏丼 胡瓜とパプリカの甘酢和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油、生姜、砂糖、本みりん、濃口醤油、片栗粉、だし昆布、混合だし、水、きざみのり／きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油／じゃがいも、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／わらび餅粉、水、砂糖、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎わらび餅
5 土	ツナのトマトスパゲティ 果物 	スパゲティ、オリーブ油、ツナフレーク油漬、たまねぎ、キャベツ、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)  	牛乳 アンパンマンミニスナック(野菜)
7 月	ご飯 キーマカレー ブロッコリーと人参のサラダ	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／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ、食塩／牛乳／りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶／おにぎりせんべい【卵】 	牛乳 ◎みかん入りゼリー おにぎりせんべい 
8 火	ご飯 煮魚(たら) 大根のポン酢和え ワカメとあけのみそ汁	米／たら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／だいこん、きゅうり、にんじん、ポン酢／カットわかめ、たまねぎ、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／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 
9 水	ご飯 鶏肉の唐揚げ 三度豆のごま和え 豆腐とねぎのお吸い物	米／鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、油／三度豆、にんじん、いりごま、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／ジョア(ブレン)／果物／いりこ用雑魚、砂糖、濃口醤油、水／ぱりんこ 	ジョア(ブレン) 果物 ◎いりこ[2～5歳児] ぱりんこ[1～5歳児]
10 木	ミートスパゲティ ベビーチーズ 野菜スープ 	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／ベビーチーズ／チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、にんじん、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、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 
11 金	ご飯 すき焼き風煮 小松菜としめじのみそ汁	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、たまねぎ、しめじ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／お茶／フルーチェ(ピーチ)、牛乳／源氏パイ  	お茶 ◎フルーチェ(ピーチ) 源氏パイ
12 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／りんりんりんご【既製品のパン】   	牛乳 りんりんりんご
14 月	ご飯 かぼちゃ入りシチュー 胡瓜の甘酢和え 	米／鶏もも肉、じゃがいも、かぼちゃ、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／きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／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 
15 火	ご飯 鮭ときのこの野菜あん 豚汁(さといも)	米／銀鮭(骨なし)、食塩、オリーブ油、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、生姜、薄口醤油、砂糖、本みりん、だし昆布、混合だし、水、片栗粉／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、だし昆布、混合だし、水／お茶／ソファール元気ヨーグルト／米、炊き込みわかめ	お茶 ソファール元気ヨーグルト ◎わかめおにぎり 

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
お誕生日食			
16 水	ご飯 ミートローフ(豆乳なし) 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、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、ボン酢／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) 
17 木	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 もやしサラダ 白菜のすまし汁 	米／豚肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生姜、にんにく、油、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、砂糖、水、ごま油、片栗粉、水／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油／はくさい、たまねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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
18 金	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き チンゲン菜と人参のおかか和え 豆腐とワカメのみそ汁	米／鶏もも肉、青ねぎ、酒、本みりん、濃口醤油、レモン果汁／チンゲン菜、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖、花かつお／豆腐、カットわかめ、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、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) 
19 土	カレーラーメン 果物 	中華めん(卵なし麺)、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／ミルクツイスト[既製品のパン]	牛乳 ミルクツイスト
21 月	敬老の日 		
22 火	国民の休日 		
23 水	秋分の日 		
24 木	鶏炒飯 ブロッコリーの甘酢和え クリームスープ	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、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／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／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) 
25 金	ご飯 酢豚風 もやしのスープ 	米／豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、パイン缶、油、濃口醤油、砂糖、酢、ケチャップ、鶏がらスープ、片栗粉／緑豆もやし、チンゲン菜、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、たまねぎ、合ミンチ、みんなの給食カレー(アレルギー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 
26 土	わかめうどん 果物 	うどん、鶏むね肉、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／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
28 月	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ 	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、にんじん、マヨドレ／牛乳／バナナ、りんご、みかん缶、水、砂糖、レモン果汁／揚げ   	牛乳 ◎フルーツポンチ 揚げ   
29 火	ご飯 さんまの蒲焼風 白菜のポン酢和え えのきたけのみそ汁 	米／さんま[歳児はカレイ]、生姜、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、本みりん、水／はくさい、にんじん、きゅうり、ボン酢／えのきたけ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／梨／さつまいも、砂糖、水 	牛乳 梨 ◎いもあん 
30 水	青菜のごはん 豚じゃが 大根のみそ汁 	米、菜めしの素／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／だいこん、豆腐、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ) 

9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	577 kcal	鉄	2.5 mg
たんぱく質	21.3 g	カルシウム	258 mg
脂質	18.8 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時に牛乳が付きます。

※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(9月は梨)を提供予定です。

