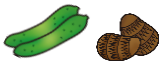
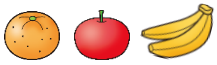
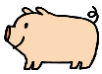
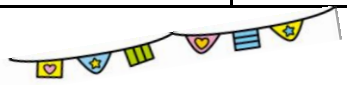
2026年10月

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 木	三色丼 スティックソーセージ 小松菜と麩のすまし汁 	米、だし昆布、薄口醤油、酒、食塩、鶏ミンチ、濃口醤油、砂糖、本みりん、油、生姜、三度豆、食塩、にんじん、だし昆布、水、砂糖、食塩／ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝおやつｿｰｾｰｼﾞ／こまつな、たまねぎ、麩、だし昆布、混合だし、薄口醤油、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
2 金	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 春雨スープ 	米／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／キャベツ、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／春雨、チンゲン菜、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／薄力粉、ベーキングパウダー、ほうれん草、砂糖、豆乳、水、サイコロチーズ	牛乳 果物 ◎ほうれん草蒸しパン 
3 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／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
5 月	エビピラフ チンゲン菜とツナのポン酢和え コーンポタージュ	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／チンゲン菜、にんじん、ツナフレーク油漬、ポン酢／たまねぎ、コーン、コーンポタージュの素【乳成分あり】、牛乳、水／牛乳／梨／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 梨 ◎ホットケーキ 
6 火	さつま芋ご飯 豚肉の野菜炒め 豆腐のみそ汁 	米、さつまいも、食塩、だし昆布、黒ごま／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、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　ストロベリー／果物／リングドーナツ【小麦・卵・乳】／ハッピーターン 	ジョア(ストロベリー) 果物 リングドーナツ ハッピーターン
7 水	マーボー丼 三度豆のごまマヨあえ えのきのすまし汁	米、豚ミンチ、豆腐、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、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／三度豆、にんじん、いりごま、マヨドレ、濃口醤油／えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／ドッグパン《卵なし》、油、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎揚げパン 
8 木	ご飯 煮魚(たら) もやしと胡瓜の和え物 豚汁	米／たら、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／緑豆もやし、きゅうり、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／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
9 金	ご飯 コーンコロッケ ブロッコリーの甘酢和え しめじのスープ	米／マッシュポテト、豚ミンチ、たまねぎ、ホールコーン、食塩、油、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース／ブロッコリー、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩／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／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]
10 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／スナックパン[既製品のパン] 	牛乳 スナックパン
12 月	 スポーツの日 		
13 火	ハヤシライス キャベツとワカメのおかか和え	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、にんじん、カットわかめ、濃口醤油、砂糖、花かつお／牛乳／りんご、みかん缶、パイン缶、あわせるゼリー（ピーチ）、水、砂糖／揚一番 	牛乳 ◎フルーツカクテル（ピーチ） 揚一番
14 水	ご飯 厚揚げの煮付け なすとえのきのみそ汁 	米／厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼ天、三度豆、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし昆布、水／なす、たまねぎ、えのきたけ、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ、煮干し、水／牛乳／梨／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）、マヨドレ、かつおぶしこ	牛乳 梨  ◎お好み焼き （小麦粉）
15 木	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、しめじ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、ホールコーン、ポークウインナー、ケチャップ、ピザ用チーズ 	牛乳 果物 ◎ピザトースト
16 金	ご飯 ちくわと三度豆のかき揚げ ブロッコリーと人参の醤油和え 小松菜としめじのみそ汁	米／野焼ちくわ、さつまいも、三度豆、たまねぎ、薄力粉、水、食塩、油／ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖／こまつな、しめじ、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】

日付	献立名	材料名	おやつ （◎は手作りおやつ）
17 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)
19 月	ご飯 ポークカレー  ブロッコリーサラダ(ごまドレ)	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(ｱﾚﾙｹﾞﾝ27品目不使用)、ケチャップ、油、水／ブロッコリー、にんじん、ノンオイルドレッシングクリーミー胡麻／牛乳／バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)／ぱりんこ(のり塩)  	牛乳 ◎フルーツヨーグルト  ぱりんこ(のり塩)
20 火	ご飯 豆腐の肉あんかけ そうめんのみそ汁 お誕生日食	米／豆腐、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、生姜、油、砂糖、濃口醤油、煮干し、水、片栗粉／そうめん、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／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
21 水	ご飯 鶏肉の唐揚げタレづけ 胡瓜とツナのサラダ(ポン酢) キャベツのスープ	米／鶏もも肉、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、酢、生姜、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ポン酢／キャベツ、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／きになる野菜　赤ぶどう&トマト／米粉のホットケーキミックス、砂糖、水、豆乳、油、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶	野菜ジュース(赤ぶどう&トマト) ◎みかんとホイップのケーキ 
22 木	ビビンバ えのきのすまし汁 	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／えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水 	牛乳 果物 ◎クッキー 
23 金	ご飯 さわらのカレームニエル ブロッコリーと人参のサラダ さつま芋のみそ汁	米／さわら、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油／ブロッコリー、にんじん、マヨドレ、食塩／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／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)
24 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／北海道ﾊﾞﾀｰﾌﾗﾜｰ[既製品のパン] 	牛乳 北海道ﾊﾞﾀｰﾌﾗﾜｰ
26 月	ツナとナスのスパゲティー ベビーチーズ 野菜スープ 	スパゲティ、オリーブ油、ツナフレーク油漬、たまねぎ、なす、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、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖、水	牛乳 果物 ◎五平餅風 
27 火	ご飯 クリームシチュー 和風ツナサラダ 	米／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、クリームシチューの素、牛乳、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、カットわかめ、ポン酢／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
28 水	ご飯 焼き魚(さば) ごぼうのきんぴら 白菜とあげのすまし汁	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／はくさい、うすあげ、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 
29 木	ご飯 トンカツ  もやしの和え物 大根のすまし汁	米／豚肉(ロース)、食塩、白こしょう、薄力粉、水、パン粉、トンカツソース、油／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／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／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 
30 金	ゆかりご飯 筑前煮 小松菜と豆腐のみそ汁	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、干ししいたけ、三度豆、食塩、濃口醤油、砂糖、油、煮干し、水／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／超熟(サンドイッチ用)、ブルーベリージャム	牛乳 果物 ◎ジャムサンド(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ)
31 土	 運動会 		

10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	576 kcal	鉄	2.3 mg
たんぱく質	21.4 g	カルシウム	268 mg
脂　質	18.5 g	ビタミンC	29 mg
塩　分	2.1 g	食物繊維	4.4 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、その他季節に応じた果物（　10月は 梨　）を提供予定です。