2026年11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	シーチキン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) ほうれん草のスープ	米、ツナフレーク油漬、ミックスベジタブル、たまねぎ、油、食塩、鶏がらスープ、濃口醤油、油／ブロッコリー、食塩、マヨドレ／ほうれん草、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／おいしいプリン《卵不使用》／まがりせんべい【卵】	牛乳 果物 おいしいプリン(Ca＋鉄) まがりせんべい
3 火	文化の日		
4 水	まぜ込みご飯 高野豆腐の煮物 白菜とえのきのみそ汁	米、まぜごはんのもと(6色の野菜)／高野豆腐、鶏もも肉、干ししいたけ、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、酒、煮干し、水／はくさい、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／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
5 木	ご飯 白身魚のフライ(ｶｸﾃﾙｿｰｽ) 三度豆のごま和え 吉野汁	米／たら、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／三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖／鶏肉、さといも、干ししいたけ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、片栗粉、水／牛乳／果物／源氏パイ／ハッピーターン	牛乳 果物 源氏パイ ハッピーターン[3～5歳児]
6 金	消毒日		ジュース お菓子
7 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、緑豆もやし、にんじん、青ねぎ、干ししいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、片栗粉、ごま油、油、水／果物／牛乳／リングドーナツ【小麦・卵・乳】	牛乳 リングドーナツ
9 月	ご飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ (柑橘ドレッシング)	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、ノンオイル柑橘ドレッシング／牛乳／果物／薄力粉、砂糖、油、いりごま、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎ごまクッキー
10 火	ご飯 マーボーなす 春雨スープ	米／豚ミンチ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、生姜、ごま油、濃口醤油、砂糖、鶏がらスープ、米みそ（淡色辛みそ）、片栗粉、水／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／小麦粉(田原産)、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ドーナツ（田原小麦）
11 水	ご飯 煮魚(さば) 胡瓜とパプリカの甘酢和え 五目みそ汁	米／さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水／きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油、／豆腐、だいこん、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／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)
12 木	ベジロール(ほうれん草) ミートスパゲティー スティックソーセージ[3～5歳児] 野菜の具だくさんスープ	ベジロール（ほうれんそう）《卵なし》／スパゲティ、オリーブ油、豚ミンチ、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／ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝおやつｿｰｾｰｼﾞ／キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎おはぎ風（きなこ）
13 金	ご飯 八宝菜 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米／豚肉、むきえび、はくさい、たまねぎ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、濃口醤油、食塩、油、ごま油、鶏がらスープ、片栗粉、水／じゃがいも、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／食パン《卵なし》、マヨドレ、粉チーズ	牛乳 果物 ◎チーズパン
14 土	焼きそば 果物	中華めん（やきそば用）、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／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)
16 月	ケチャップライス ブロッコリーとツナの醤油和え チンゲン菜のスープ	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、油、ケチャップ、白こしょう、鶏がらスープ、食塩、油／ブロッコリー、ツナフレーク油漬、にんじん、濃口醤油、砂糖／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／アシドミルクPLUS／果物／うどん、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、うすあげ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水	アシドミルク 果物 ◎煮こみうどん

日付	献立名	材料名	おやつ （◎は手作りおやつ）
17 火	ご飯 焼き魚(さけ) ひじきの煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 **お誕生日食**	米／銀鮭(骨なし)、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／豆腐、こまつな、えのきたけ、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ、だし昆布、混合だし、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 
18 水	人参とツナのご飯 のり塩唐揚げ  もやしの和え物 白菜としめじのすまし汁	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／緑豆もやし、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／はくさい、しめじ、青ねぎ、だし昆布、混合だし、薄口醤油、水／きになる野菜白ぶどう＆ほうれん草／果物／米粉のホットケーキミックス、ココア、砂糖、油、水、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(白ぶどう＆ほうれん草) 果物 ◎ココアカップケーキ (ホイップつき)
19 木	ご飯 豚肉のホイコーロー風 中華スープ 	米／豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、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、カットわかめ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、水／牛乳／果物／米、豆乳、ピザ用チーズ、豚ミンチ、たまねぎ、ミックスベジタブル、油、食塩、白こしょう	牛乳 果物 ◎ドリア 
20 金	ご飯 牛肉と大根のふろふき ほうれん草と麸のみそ汁	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、たまねぎ、麸、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 
21 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 
23 月	 勤労感謝の日 		
24 火	ご飯 キーマカレー 切干大根の酢の物	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(ｱﾚﾙｹﾞﾝ27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉、／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／果物／豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ 
25 水	NEG 丸ロール ハンバーグ  キャベツマヨサラダ じゃが芋のスープ	NEG 丸ロール(卵無し)／合ミンチ、たまねぎ、油、片栗粉、食塩、白こしょう、ケチャップ、トンカツソース／キャベツ、にんじん、ホールコーン、マヨドレ、食塩／じゃがいも、たまねぎ、しめじ、油、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／お茶／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 
26 木	ご飯 あじの竜田揚げ わかめと胡瓜の和え物 大根と豆腐のみそ汁	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／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／薄力粉、砂糖、油、豆乳ホイップ、水 	牛乳 果物 ◎クッキー 
27 金	ご飯 厚揚げの和風グラタン ブロッコリーと人参のサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	米／厚揚げ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、油、米みそ（淡色辛みそ）、酒、本みりん、砂糖、ピザ用チーズ／ブロッコリー、にんじん、マヨドレ、食塩／コーン、たまねぎ、チンゲン菜、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、砂糖、ココア、豆乳、水、油、粉糖、	牛乳 果物 ◎ココアホットケーキ
28 土	カレーうどん  果物	うどん、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(ｱﾚﾙｹﾞﾝ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
30 月	三色丼  ベビーチーズ 豆腐とねぎのすまし汁	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／ベビーチーズ／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(プレーン)／果物／薄力粉、ベーキングパウダー、きな粉、砂糖、豆乳、水	ジョア(プレーン) 果物 ◎きな粉蒸しパン 

11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	585 kcal	鉄	2.4 mg
たんぱく質	21.2 g	カルシウム	267 mg
脂質	19.1 g	ビタミンC	26 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時に牛乳がつきます。
※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。