

2022年5月




幼児食だより

四條畷市役所子ども政策課

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
2月	鶏井 三度豆のごまマヨあえ あげとしめじのみそ汁	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油、しょうが汁、砂糖、本みりん、濃口醤油、片栗粉、水、きざみのり／三度豆、にんじん、いりごま、マヨドレ、濃口醤油／うすあげ、しめじ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／りんごジュース、水、砂糖、粉末かんてん、みかん缶／揚一番	牛乳 ◎みかん入りゼリー 揚一番 
3火	 憲法記念日		
4水	 みどりの日		
5木	 こどもの日		
6金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ (柑橘ドレッシング) 	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／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／さつまいも、砂糖、豆乳 	牛乳 果物 ◎スイートポテト 
7土	わかめうどん 果物	うどん、鶏もも肉、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、業務用だし、薄口醤油、水／果物／牛乳／十勝バターレーズンスティック[既製品のパン] 	牛乳 十勝バターレーズンスティック
9月	ドライカレー チンゲン菜のスープ ココアプラス[3~5歳児] 	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／チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／ココアプラス(ヨーグルト)／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]
10火	ご飯 焼き肉風 ほうれん草とえのきのすまし汁 	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、業務用だし、薄口醤油、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 ◎キャロットクッキー 
11水	ご飯 高野豆腐の煮物 白菜のみそ汁	米／高野豆腐、鶏もも肉、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、酒、煮干し、食塩、水／はくさい、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、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 
12木	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしのごま和え 小松菜と麩のみそ汁 	米／鶏もも肉、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／緑豆もやし、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖、いりごま／麩、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／ポップコーン用コーン、油、バター、食塩／かぼちゃポーロ	牛乳 果物 ◎ポップコーン かぼちゃポーロ [1歳児]
13金	豆ごはん 焼き魚(さけ) ごぼうのきんぴら しめじとワカメのすまし汁 	米、うすいえんどう、酒、食塩、だし昆布／秋鮭(骨なし)、油、ポン酢／豚肉、ごぼう(水煮)、にんじん、つきこんにやく、ごま油、砂糖、本みりん、濃口醤油、だし汁／しめじ、カットわかめ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、ブルーベリージャム	牛乳 果物 ◎ワッフル(ブルーベリー)
14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／リングドーナツ【小麦・卵・乳】 	牛乳 リングドーナツ
16月	ご飯 クリームシチュー(アスパラ) 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、アスパラガス、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／薄力粉、片栗粉、だいたいこん、にんじん、豚ミンチ、青のり、砂糖、濃口醤油、水、油	牛乳 果物 ◎大根餅 
17火	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 胡瓜とパプリカの甘酢和え えのきのすまし汁 	米／豚肉、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／きゅうり、パプリカ(赤)、酢、砂糖、薄口醤油／えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、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

※忍ヶ丘あおぞらこども園は、5/10(火)厨房消毒日のため給食がありません。



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
18 水	ご飯 鮭のノルウェー風 もやしと人参の和え物 キャベツのみそ汁	米/秋鮭(角切り)、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水/緑豆もやし、にんじん、濃口醤油、砂糖/キャベツ、たまねぎ、しめじ、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 
19 木	マーボー丼 コーンとワカメのサラダ 白菜のすまし汁 	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/カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢/はくさい、えのきたけ、だし昆布、業務用だし、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
20 金	ご飯 厚揚げの煮付け そうめんと青葱のみそ汁	米/厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼう、三度豆、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし昆布、水/そうめん、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/アシドミルクPLUS/果物/さつまいも、砂糖、水	アシドミルク 果物 ◎いもあん
21 土	焼き烏うどん 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、業務用だし、薄口醤油、水/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)
23 月	ベーコン炒飯 ゆでブロッコリー(ぼん酢) クリームスープ	米、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、鶏がらスープ、濃口醤油/ブロッコリー、食塩、ポン酢/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/ぶどうジュース、水、砂糖、粉末かんてん	牛乳 果物 ◎ぶどうゼリー 
24 火	ご飯 ポークカレー マカロニサラダ 	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(7ルゲン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、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)/揚一番	牛乳 ◎フルーツヨーグルト 揚一番
お誕生日食			
25 水	ご飯 ササミカツ キャベツとツナの和え物 コーンと玉ねぎのスープ	米/鶏ささ身、食塩、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/キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、濃口醤油、砂糖/コーン、たまねぎ、しめじ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/りんごジュース(125ml/本)/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	りんごジュース 果物 ◎ホットケーキ(ホイップ付き) 
26 木	ご飯 煮魚(いとより鯛) 白菜のおかか和え さつま芋のみそ汁	米/糸より鯛(骨なし)、酒、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水/はくさい、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお/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/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 
27 金	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 胡瓜の甘酢和え 小松菜としめじのみそ汁 	米/鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま/きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/こまつな、しめじ、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/米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、粉糖	ジョア(ストロベリー) 果物 ◎ドーナツ
28 土	チャンポン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、野焼きくわ、はくさい、緑豆もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、片栗粉、ごま油、油、水/果物/牛乳/ネオ黒糖ロール[既製品のパン]	牛乳 ネオ黒糖ロール
30 月	ふりかけご飯 肉じゃが 大根と豆腐のみそ汁 	米、ふりかけ(国産小魚)/牛肉、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、だし汁/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、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
31 火	ご飯 ポークチャップ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ 	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/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/チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、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 

5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	580 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	21.4 g	カルシウム	268 mg
	脂質	18.7 g	ビタミンC	21 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.2 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、オレンジ等柑橘類を提供予定です。