

# 2022年6月



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)
1 水	三色丼 スティックソーセージ ほうれん草のすまし汁	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/アンパンマンおやつソーセージ/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/ビスコ/ハッピーターン	牛乳 果物 ビスコ ハッピーターン[3~5歳児]
2 木	ご飯 八宝菜(キャベツ) 切干大根のみそ汁	米/豚肉、むきえび、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、濃口醤油、食塩、油、ごま油、鶏がらスープ、片栗粉、水/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/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
3 金	ご飯 焼き魚(さば) 白菜の煮びたし 豆腐とねぎのお吸い物	米/さば、油、ポン酢/はくさい、しめじ、にんじん、ごま油、濃口醤油、砂糖、だし昆布、水、花かつお/豆腐、たまねぎ、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、砂糖、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎いちごジャムクレープ
4 土	きつねうどん 果物	うどん、うすあげ、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、業務用だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/厚切りバウムクーヘン【小麦・卵・乳】	牛乳 厚切バウムクーヘン
6 月	ご飯 チキンカレー 胡瓜の甘酢和え	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/きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/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
7 火	ご飯 野菜炒め(ピーマン入) 大根と豆腐のみそ汁	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ピーマン、ごま油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、砂糖、濃口醤油/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/さつまいも、食塩/豆乳プリン(卵・乳不使用)	牛乳 果物 ◎蒸し芋(小) 豆乳プリン
8 水	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしのおかか和え えのきとワカメのすまし汁	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/緑豆もやし、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお/えのきたけ、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/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】
9 木	ゆかりご飯 筑前煮 麩とねぎのみそ汁	米、ゆかり和えの素/鶏もも肉、さといも、ごぼう、にんじん、板こんにやく、干しいたけ、三度豆、食塩、濃口醤油、砂糖、油、煮干し、水/麩、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/薄力粉、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎きなこクッキー
10 金	ご飯 納豆かき揚げ わかめと胡瓜の和え物 白菜のすまし汁	米/納豆、野焼ちくわ、さつまいも、たまねぎ、薄口醤油、薄力粉、水、油/きゅうり、にんじん、カットわかめ、濃口醤油/はくさい、うすあげ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)/おにぎりせんべい	牛乳 ◎フルーツヨーグルト おにぎりせんべい
11 土	イタリアンスパゲティー 果物	スパゲティ、オリーブ油、ベーコン、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、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【既製品のパン】	牛乳 アンパンマンミニスナック (プレーン)
13 月	シーチキン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) コーンとベーコンのスープ	米、ツナフレーク油漬、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、食塩、マヨドレ/コーン、たまねぎ、ベーコン、薄口醤油、食塩、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
14 火	ご飯 野菜のみそだれかけ キャベツのすまし汁	米/厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、にんじん、板こんにやく、濃口醤油、だし昆布、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん、だし汁、いりごま、油/キャベツ、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/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、パン缶、油、水	牛乳 果物 ◎パインケーキ
15 水	ご飯 さわらの梅煮 大根の和え物 豆腐のみそ汁	米/さわら、生姜、無着色梅干し、砂糖、濃口醤油、酒、水/だいこん、にんじん、きゅうり、濃口醤油、砂糖/豆腐、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/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
16 木	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のみそ汁	米/牛肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、糸こんにやく、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、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/麩、マヨドレ、干しえび、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎麩のピザ



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
17 金	ご飯 チキンカレームニエル キャベツのドレッシング和え じゃが芋のスープ	米／鶏ささ身、食塩、薄力粉、カレー粉、オリーブ油、ケチャップ／キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、ノンオイルドレッシングクリーミー胡麻／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／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
18 土	五目ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、緑豆もやし、干しいたけ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、水／果物／牛乳／ネオバターロール[既製品のパン]	牛乳 ネオバターロール
20 月	ご飯 豆腐の肉あんかけ 大根のみそ汁	米／豆腐、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、生姜、油、砂糖、濃口醤油、煮干し、水、片栗粉／だいこん、青ねぎ、カットわかめ、みみそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／薄力粉、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	牛乳 果物 ◎ココアクッキー
21 火	ご飯 ナゲット 胡瓜と人参の和え物 えのきのすまし汁	米／鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、しょうが汁、食塩、白こしょう、片栗粉、油、ケチャップ／きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖／えのきたけ、たまねぎ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／ココアプラス(ヨーグルト)／りんご、砂糖、食塩、水／ハッピーターン	ココアプラス ◎りんごのコンポート ハッピーターン
お誕生日食			
22 水	ご飯 ハンバーグ コーンとワカメのサラダ レタスのスープ	米／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／カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢／レタス、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／きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草／メロン／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(白ぶどう&ほうれん草) メロン ◎ホットケーキ(ホイップ付き)
23 木	ふりかけご飯(かつお) 厚揚げの煮付け 青菜のみそ汁	米、ふりかけ(かつお)／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／こまつな、たまねぎ、みみそ(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、油、いりごま、水、油	牛乳 果物 ◎開口笑(カイクウショウ)
24 金	ご飯 酢豚風 春雨スープ	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、パン缶、油、濃口醤油、砂糖、酢、ケチャップ、鶏がらスープ、片栗粉／春雨、チンゲン菜、ベーコン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／牛乳／果物／米、芽ひじき、にんじん、濃口醤油、砂糖、水	牛乳 果物 ◎ひじきのおやき
25 土	肉うどん 果物	うどん、牛肉、濃口醤油、本みりん、砂糖、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、食塩、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 キャベツコーンサラダ	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(アルゲン27日目不使用)、ケチャップ、油、水／キャベツ、ホールコーン、ツナフレーク油漬、マヨドレ／ジョア(プレーン)／果物／ホットケーキミックス(乳成分なし)、きな粉、砂糖、水	ジョア(プレーン) 果物 ◎きな粉のカップケーキ
28 火	ご飯 あじの南蛮漬け 三度豆のごま和え しめじと玉ねぎのみそ汁	米／あじ、片栗粉、油、砂糖、酢、濃口醤油、青ねぎ、りんご／三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖／しめじ、たまねぎ、カットわかめ、みみそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／りんご、みかん缶、もも缶(黄桃)、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
29 水	ご飯 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーと人参のポン酢和え 小松菜と麩のすまし汁	米／豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油／ブロッコリー、にんじん、ポン酢／こまつな、えのきたけ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、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
30 木	ご飯 高野豆腐の煮付け さつま芋のみそ汁	米／高野豆腐、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、三度豆、砂糖、薄口醤油、だし昆布、水／さつま芋、うすあげ、青ねぎ、みみそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水／牛乳／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	牛乳 果物 ◎やきそば

6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	569 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.4 g	カルシウム	273 mg
	脂質	18.9 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.2 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、その他季節に応じた果物(6月はメロン)を提供予定です。

