






2023年9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 金	ご飯 あじの竜田揚げ 大根のポン酢和え 小松菜とえのきのみそ汁	米／あじ、しょうが汁、酒、濃口醤油、片栗粉、油／だいこん、きゅうり、にんじん、 ポン酢／こまつな、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用 だし、水／ジョア(プレーン)／果物／薄力粉、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、 	ジョア(プレーン) 果物 ◎ココアクッキー
2 土	味噌ラーメン 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、油、ごま油、 鶏がらスープ、米みそ(淡色辛みそ)、濃口醤油、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
4 月	さけ炒飯 胡瓜と人参の和え物 コーンポタージュ 	米、(冷凍)鮭フレーク、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、濃口醤油、食塩／きゅう り、にんじん、濃口醤油、砂糖／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／りんご、みかん缶、パイ缶、あわせるゼリー(マスカ ット)、水、砂糖／おにぎりせんべい【卵】	牛乳 ◎フルーツカクテル  おにぎりせんべい 
5 火	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、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、油、いりごま、水、油	牛乳 果物 ◎開口笑(カイコウショウ)
6 水	ご飯 キーマカレー ブロッコリーサラダ 	米／豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、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、水／ブロッコリー、ホールコーン、にんじん、食塩、マヨドレ／牛乳／果物／い りごま、砂糖、濃口醤油、水／ハッピーターン	牛乳 果物  ◎いりご[2～5歳児] ハッピーターン[1～5歳児]
7 木	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 キャベツのドレッシング和え えのきとワカメのすまし汁 	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／キャベツ、きゅうり、ツナフ レーク油漬、ノンオイル柑橘ドレッシング／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／米粉のホットケーキミックス、豆 乳、水、油、いちごジャム	牛乳 果物 ◎ワッフル(イチゴ) 
8 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 胡瓜の甘酢和え 白菜のみそ汁 	米／鶏もも肉、食塩、白こしょう、片栗粉、油／きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口 醤油、食塩／はくさい、たまねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務 用だし、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
9 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／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)
11 月	ご飯 かぼちゃ入りシチュー  ブロッコリーサラダ(ごまドレ)	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／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／梨／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 梨  ◎チヂミ
12 火	ご飯(味付けのり・ふりかけ) 高野豆腐の煮物 青菜のみそ汁 	米、味付けのり[3～5歳クラス]、ふりかけ(かつお)[1～2歳クラス]／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／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／ドッグパン【卵なし】、油、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎揚げパン
13 水	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のポン酢和え 豆腐とねぎのすまし汁 	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／チンゲン菜、にんじん、ちりめんじゃこ、ポン酢／豆腐、青ねぎ、だし昆 布、業務用だし、薄口醤油、水／アシドミルクPLUS／果物／ポップコーン用コー ン、油、バター、カレー粉、食塩／かぼちゃポーロ	アシドミルク 果物  ◎ポップコーン(カレー味) かぼちゃポーロ【1歳児】
14 木	ご飯 さんまの蒲焼風 白菜と人参の和えもの しめじとねぎのみそ汁 	米／さんま[1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、濃口醤油、砂糖／しめじ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛 みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水／牛乳／果物／さつまいも、砂糖、豆乳	牛乳 果物 ◎スイートポテト 
15 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／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
16 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／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



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
18月	 敬老の日 		
19火	鶏丼 三度豆のごま和え 豆腐とワカメのみそ汁	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、業務用だし、水、きざみのり/三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖/豆腐、カットわかめ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、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
20水	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、しめじ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、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 
21木	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ チンゲン菜とコーンのスープ	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/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨドレ/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/りんごジュース、水、砂糖、粉末かんでん、みかん缶/カルシウムせん	牛乳 ◎みかん入りゼリー カルシウムせん
22金	ご飯 鮭ときのこの野菜あん 豚汁 	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、薄口醤油、砂糖、本みりん、だし昆布、業務用だし、水、片栗粉/豚肉、だいこん、さつまいも、にんじん、青ねぎ、つきこんにやく、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水/牛乳/果物/米、きな粉、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎おはぎ風(きなこ)
23土	 秋分の日		
25月	ご飯 チキンカレー 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、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、ツナフレーク油漬、カットわかめ、ポン酢/牛乳/バナナ、みかん缶、りんご、ヨーグルト(無糖)/ぱりんこ  	牛乳 ◎フルーツヨーグルト ぱりんこ 
26火	ご飯 煮魚(さば)  白菜と人参のナムル あげと玉ねぎのみそ汁	米/さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水、/はくさい、にんじん、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ/うすあげ、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(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
お誕生日食			
27水	ゆかりご飯 ミートボール ブロッコリーのごま和え チンゲン菜のスープ	米、ゆかり和えの素/豚ミンチ、たまねぎ、生姜、パン粉、片栗粉、油、ケチャップ、トンカツソース、砂糖、水/ブロッコリー、にんじん、濃口醤油、砂糖、いりごま/チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、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、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)
28木	ご飯 すき焼き風煮  麩とワカメのみそ汁	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/麩、カットわかめ、たまねぎ、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、水、豆乳、ホールコーン、油	牛乳 果物 ◎コーンフリッター 
29金	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、しめじ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、きな粉、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎きな粉蒸しパン
30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、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

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	585 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	21.5 g	カルシウム	257 mg
	脂質	19.4 g	ビタミンC	24 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.3 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(9月は梨)を提供予定です。

